વૃદ્ધાવસ્થામાં તંદુરસ્તી

અથવા

[illegible] ૭૦-૮૦, અને ૧૦૦ વર્ષ સુધી,

[illegible] તંદુરસ્તી કેમ સચવાય?

સસ્તું સાહિત્ય

વૃદ્ધાવસ્થા છતાં તંદુરસ્તી

એટલે

મોટી ઉમ્મરે-શરીર વૃદ્ધ છતાં-પુરી તંદુરસ્તી

કેમ સચવાય ?

લખનાર તથા પ્રગટ કરનાર

રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆ

માજી ચીફ મેડીકલ ઓફીસર

કોટડા સાંગાણી તથા માંગરોલ સ્ટેટ

વહુને શીખામણ, સુખમય જીંદગી, વગર દાકતરનો વૈદ્ય

વગેરેના બનાવનાર

નિયમ વિના ન કરો કદી, કંઇપણ કામ હમેશ;
નિયમ વિના નડશે સદા, આધિ વ્યાધિ વિશેષ.

કુદરતનો છે કાયદો, નિયમિત નિશ્ચય ભ્રાત;
થાય અનિયમિત તે થકી, બગડે છે બધી વાત.

આવૃત્તિ પહેલી. પ્રત ૧૦૦૦:

મૂલ્ય રૂપીઆ ૧-૮-૦

ટપાલ ખર્ચ જુદું

[સને ૧૯૩૦ સંવત ૧૯૮૬]

नित्यं हिताहारविहारसेवी
समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः ।
दाता समः सत्यपरः क्षमावान्
आत्मोपसेवी च भवत्यरोगः ॥
(वागभट्ट) अष्टाङ्गहृदये अ. ४-श्लोक ३७

અર્થ-હમેશાં પોતાને હિતકર ખોરાક લેનાર અને તેવો જ વિહાર કરનાર, વિચારીને વર્તન રાખનાર, વિષયોમાં આસક્તિ ન રાખનાર, દાતા, સમાનભાવ સર્વપર રાખનાર, (દયાળુ) ક્ષમા રાખનાર, વડીલોનું માન જાળવનાર, એવો પુરૂષ હમેશાં નિરોગી રહે છે, એટલે તેવાને રોગ થતા જ નથી.

મુદ્રક : મુદ્રણસ્થાન :
કેશવ હ. શેઠ
ખડાયતા મુદ્રણકલા મન્દિર
ચાર રસ્તા, **અમદાવાદ**



રા. રા. વજેરામ અંદરજી બુચ

જન્મ સંવત ૧૮૯૬ પોષ શુદિ ૧૦ - હાલ ઉમ્મર વર્ષ ૯૦ (નેવું).

અર્પણપત્રિકા

મારા પરમપૂજ્ય પિતારૂપ શ્વસુર રા. મુ. વજેરામ અંદરજી બુચને આ પુસ્તક તેમનાં પવિત્ર ચરણમાં અર્પણ કરૂં છું. પુત્રવત્ ફરજ બજાવવા પ્રભુએ મને તક આપી તે ખાતે પરમાત્માનો પણ આભાર માનું છું.

પુત્ર માત્રની ફરજ છે કે તેણે માવતરનો આશીર્વાદ મેળવવો જ જોઇએ. મારા મુ. ગણેશ માંડણજી તો હજુ મેં વિદ્યાભ્યાસ પુરો કર્યો નહોતો તે પહેલાંજ ગુજરી ગએલા; તેથી તેમના પ્રત્યક્ષ આશીર્વાદ મેળવવાનું મારા એકે પુસ્તકના ભાગ્યમાં નહતું. છતાં ધંધે વળગ્યા પછી પ્રથમ પુસ્તક મેં "વહુને શિખામણ"નું લખ્યું, તે તેમને અર્પણ કરી અલ્પાંશે ફરજ બજાવી છે.

જેમ પિતા તેમજ સસરા પણ આર્યમાં એક માવતર જ ગણાય છે. તેમને આ પુસ્તક અર્પણ કરી ફરજ અદા કરૂં છું. તે સાથે આ પુસ્તકનું નામ "મોટી ઉમ્મર છતાં–શરીર વૃદ્ધ છતાં–પુરી તંદુરસ્તી કેમ સચવાય" તે છેઃ તેને યોગ્ય જ તેઓની ઉમ્મર પણ છે: તેમની ઉમ્મર ૯૦ નેવું વર્ષની છે,

અને તેવડી મોટી ઊમ્મર હોવા છતાં, તેમના શરીરની સાધારણ સ્થિતિ, આંખની શક્તિ, થોડો વખત થયાં મંદ પડયા છતાં, ઘણી સારી કહેવાય તેવી છે; વળી આનંદી પ્રકૃતિ, યુવાન માણસ જેવી બોલવાની શક્તિ, ભૂખ, નિદ્રા, હજુ સુધી બરાબર ટકેલાં છે; એટલે તેમનું જીવન પુસ્તકમાં સુચવેલી સ્થિતિનું જ આદર્શરૂપ છે, તેથી આ પુસ્તક તેમને જ અર્પણ કરવું એવડી રીતે યોગ્ય થઈ પડતાં તેમ કરૂં છું, અને પ્રભુ પ્રત્યે પ્રાર્થના કરૂં છું કે જેમ નેવું વર્ષ ભોગવ્યાં છે તેમ સૈકો પુરો કરી અથવા તેથી પણ આગળ વધી, આ પુસ્તક વાંચી તે પ્રમાણે વર્ત્તન કરનાર ને તેટલી લાંબી જીંદગી ભોગવવા જીવતું, જાગતું, દૃષ્ટાંત નજર આગળ લાંબો વખત હયાત રહો !

માંગરોળ
(કાઠીઆવાડ)
તા. ૧૨ જાનેવારી
૧૯૩૦

લિ. આજ્ઞાંકિત
રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆ

રા. રા. મુરબ્બી વજેરામ અંદરજી બુચનું
ટુંક જીવનચરિત્ર

રા. રા. મુરબ્બી વજેરામ અંદરજી બુચનો જન્મ સંવત ૧૮૯૬ ના પોષ શુદ ૧૦ ને રોજ ધ્રોળમાં થયો હતો. તેઓને બીજું ભાંડરૂ–ભાઇ બ્હેન કાંઇ નહોતું. તે નાના, એટલે પાંચ વર્ષના હતા, ત્યાં માતપિતા ગુજરી ગયાં હતાં, તેથી તેમના કાકા જે અપુત્ર હતા તેમણે તેમને પોતાના જ પુત્ર તરીકે ગણ્યા હતા.

અભ્યાસ

જુના કાળમાં નિશાળો ન હોવાથી તે વખતના રિવાજ પ્રમાણે લાકડાની પાટી ઉપર ધુળ નાંખી વતરણે જુની પદ્ધતિ પ્રમાણે માત્ર લખતાં વાંચતાં શીખ્યા. તેમ સાધારણ લેખાં, અંકગણિતમાં ત્રિરાશિ પંચરાશિ શીખ્યા; જરા મોટા થયા પછી ફારસી તાલીમનામું પણ શીખ્યા. જૂના કાળની રીત પ્રમાણે ભણેલા થોડા પણ ''ગણેલા''–સંસારી વિષયમાં અનુભવથી-જાત મહેનતથી–તૈયાર વધારે થએલ.

લગ્ન અને પ્રજા

તેરમે વરસે (સંવત ૧૯૦૯ માં) સમવય કન્યા સાથે તેમનાં લગ્ન થયાં હતાં. તેમને પાંચ પુત્રી અને એક પુત્ર થએલ. તેમાં બે પુત્રી અને એક પુત્ર હૈયાત છે; પુત્રની ઉમ્મર ૫૭ વર્ષની છે અને હાલ ધ્રાંગધ્રારાજ્યમાં હળવદમાં મુનસફ અને માજીસ્ટ્રેટના હોદ્દા ઉપર છે. બી. એ. એલ એલ. બી. છે ને તેમની સાથે જ વજેરામભાઇ રહે છે. વજેરામભાઇ સંવત ૧૯૬૩ માં એટલે ૬૭ સડસઠ વર્ષની ઉમ્મરે ધરભંગ થયા.

તેમના પુત્ર, પૌત્રી, પુત્રી, દુહિતા, દોહિત્, પ્રપૌત્ર, પ્રપૌત્રી કે પ્રદૌહિત્રી વગેરેની કુલ સંખ્યા ૯૭ની થવા જાય છે; તેમાં ૭૬ હાલ હૈયાત છે. તેમણે પાંચ પેઢીઓ તો જોઇ છે, અને જો પ્રભુકૃપાએ દશકો કહાઢશે તો છઠ્ઠી પહેઢી જોવા પણ વખત આવવો સંભવિત છે.

નોકરી

તેમના કાકા " કપુ મેતા " ધ્રોળરાજ્યમાં કારભારી હતા. તેમની સાથે જ શરૂઆતથી જવાનું રાખી કામ શીખવા માંડેલું; કપુમેતાની હૈયાતી પછીના ધ્રોળના બધા ઠાકોર સાહેબોએ વજુભાઇથી જ કામ લેવા માંડયું. તે એકસરખી વફાદાર નોકરી રાજની છઠ્ઠી પહેડી સુધી કાયમ કરી. રાજ્યનું તમામ કામ–કૌટુમ્બિક–વ્યવહારિક મહેસુલી વગેરે સર્વ કામ–જાતે જ કરતા માત્ર અંગ્રેજી અભ્યાસ ન હોવાથી એજન્સીનું કામ કરવા જુદો કારભારી–તે પણ તેમનીજ પસંદગીનો–રહેતો અને તેથી તેમને "કારભારી મેકર" કારભારી બનાવનારના ઉપનામથી જ સહુ જાણતા. તેર ચૌદ વર્ષની ઉમ્મરથી નોકરી ઉપર ચડી એક સાથે છાસઠ વર્ષ નોકરી એક ધ્રોળ રાજ્યની જ તેમણે કરી છે. એવો દાખલો બીજો મળવો મુશ્કેલ છે. ૭ પહેડી રાજાની નોકરી એકજ રાજ્યમાં કરી, દરેકની પ્રીતિ સંપાદન કરી, વાનપ્રસ્થ થવા તેમના જેવા બીજા ભાગ્યેજ નસીબદાર થયા હશે.

તે વખતે રેલ ન હોવાથી તે વખતના કાઠીઆવાડના પોલીટીકલ એજન્ટો અને આસીસ્ટન્ટ પોલીટીકલ એજન્ટો રાજકોટથી ઉનાળામાં હવા માટે ગાડાં રસ્તે જામનગર તાબે બાળાચડી જતા; તે વખતે ફરજીયાત ધ્રોળ મુકામ કરવું પડતું; ત્યારે વજેરામભાઇની જન્મથી ઉદાર પ્રકૃતિ અને તેમની મહેમાનગીરી ઉંચા પ્રકારની હોવાથી, અને તેમનાં પત્ની પણ સમાન ગુણવાળાં હોવાથી, સાહેબ લોકોથી માંડી સ્વારીના સર્વ અમલદાર માણસોના સંબંધમાં તેઓ

બહુ આવેલા. અને સાહેબ સ્વારીના મહેતા મુત્સદીઓ, વકીલો વગેરેને વજુભાઇ પોતાને ઘેર જ મહેમાન રાખતા; તેથી બહુ ભણેલા નહિ પણ ચાલાક, ગણેલા તૈયાર હોવાથી રાજકોટ એજન્સીમાં પણ બહુ જ જાણીતા અને માનીતા ગૃહસ્થ ગણાતા અને તેને લઇને એજન્સીમાં સારી વગ પણ ધરાવતા. આ છ પેઢી દરમ્યાન જે જે રાજાઓ તથા તેમના જનાનાઓએ યાત્રાઓ કરેલી, તે વખતે સાથે મુખ્ય અમલદાર પણ વજુભાઇ જ જતા.

રાજ્યનાં દરેક કામ તેમના હથુ થતાં; રાજ્યના કુંવર કુંવરીનાં સગપણ તથા લગ્નમાં પણ તે જ કર્તાહર્તા હતા; અને તેથી જે જે રાજ્યો સાથે રાજની છ પેઢીના સંબંધ થયા તે બધાં રાજ્યમાં કાઠીયાવાડ, ગુજરાત, રાજપુતાના, ઉત્તર મધ્ય હિંદુસ્તાનમાં આવેલાં તે તે રાજ્યમાં "વજુ મેતા" તરીકે સહુ તેમને ઓળખતા. રાજ્યના કારણે મરહુમ ગાયકવાડ સરકારના સંબંધમાં પણ આવ્યા હતા.

પોતે જાતે આનંદી, હસમુખા, નિર્દોષ મશ્કરી–ટોળ કરવામાં મશહુર, એટલે સહુનો ચાહ બહુ મેળવતા. આજે નેવું વર્ષે પણ તંદુરસ્ત માણસ હમેશાં કેવા આનંદી અને ઉમદા સ્વભાવના હોઇ શકે તેનો જીવતો જાગતો દૃષ્ટાંત તેઓ પુરો પાડે છે. ના. ધ્રાંગધ્રા મહારાજા સાહેબ પણ હજુ તેમને બોલાવી ઘણી વાર તેના આનંદનો લાભ મેળવે છે, અને તેમને તેમજ તેમનાં કુટુંબના અતલગ સંબંધી હોય તેવા ગણી તેટલું જ માન આપે છે. મોટી ઉમ્મર છતાં યાદદાસ્ત હજુ જેવીને તેવી છે. શરૂઆતથી પોતાના કુટુંબની બાબતના કરતાં રાજ્યની બાબત ઉપર એકાગ્રતાથી, પોતાનું જ કામ જાણીને કરવાની છેક નાનપણથી જ ટેવ હોવાથી, આજે પણ બહુ જુના વખતની રાજ્યની હકીકત આબેહુબ યાદ છે અને તેનો લાભ પણ સ્ટેટને ઘણી વાર મળે છે.

પોષાક

જ્યારથી ઉમ્મરલાયક થયા ત્યારથી જ રાજ્યમાં નોકર હોઇ જનાના સાથે ઘણીવાર જવાનું હોવાથી અને તે કાળના રજવાડાનો રિવાજ હોઈ, ચોરણો પછેડી, કરચલીવાળી બહુ લાંબી બાંયની બંડી, ભેઠ અને હાલારી પણ બહુ લાંબી વાંકી પાઘડી બાંધતા. લાંબી મોટી પાઘડી છતાં દરબારમાં નોકરી ઉપર દશ બાર કરતાં વધારે કલાક કહાઢવા પડે તો પણ માથા ઉપર જ પાઘડી રાખી કામ કરવા કાયમની ટેવ હતી. તેનો એક વાર પ્રત્યક્ષ ફાયદો પણ થયેલો; તે એ કે પાઘડી દરબારમાં માથા ઉપર રાખી કામ કરતા હતા તેવામાં એક ઉશ્કેરાએલો આરબ આવ્યો અને તેમને કહ્યું કે, "હમેશા પગાર ચુકા દો." વજુભાઇએ શાન્તિથી જવાબ આપ્યો કે "હજુર હુકમ લાવો એટલે ચુકવી આપું." એટલામાં તો તે ઉશ્કેરાએલો હોવાથી તેણે તરવાર કહાઢી, વજુભાઇ નીચું માથું કરી કામ કરતા હતા ત્યાં પાઘડી ઉપર તરવારનો જોસથી ઘા કર્યો ! પાઘડી ઘણી લાંબી ને મોટી છતાં ઘા પાઘડીમાં ઉંડો ઉતરી ગયો પણ છતાં તેમને પાઘડી મોટી હોવાથી જ જૂજ ઇજા થઇ. તેવામાં બીજાએ આવી આરબને પકડી લીધો. આ પ્રમાણે મોટી પાઘડીએ તેમની જીંદગી બચાવી.

મંદવાડ

આટલી લાંબી ઉમ્મરમાં એકવાર હેડકી મહિના સુધી રહેલ અને ત્યારથી અમુક વખતે હજુ તે મુંઝવે છે. બાકી પાંસઠ છાસઠ વર્ષે એક આંખમાં મોતીઓ આવેલ તે કઢાવેલ. પછી જોઇએ તેવું તે આંખથી દેખાતું નથી. હવે તો બીજી આંખે પણ ઝાંખ સારી પેઠે છે. વાની બીમારી વખતે રહે છે ઇન્ફ્લુએન્ઝા પણ થએલ હતો, પરંતુ બીજી કોઈ મોટી માંદગીના ભોગ કદી થયા નથી. પગે ચાલવાની ટેવ હોવાથી ગાડી ભાગ્યે જ વાપરતા. હવે બહુ ચાલી શકતા નથી પણ જરૂર પડે થોડું જાય આવે છે.

બાકી આંખે ઓછું દેખાય એટલે ખાટલામાં બેસી વાતચીત આનંદથી કરી વખત ગાળે છે; ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે હજુ ધ્રાંગધ્રામાં હોય અને ના. મહારાજા સાહેબ યાદ કરે તો ત્યાં જઈ આનંદ, વિનોદ હમેશના જેવોજ આપી શકે છે.

જઠરાગ્નિ હજુ સારો છે. પ્રથમથી નિયમિત થોડું ખાવાની ટેવ હોવાથી તથા સ્વાદીલા છતાં નિયમિત જમવાની ટેવ હોવાથી, હજુ બે વાર–જો કે બહુજ થોડું–જમે છે.

ચા બે ત્રણવાર પીએ છે. બીજું વ્યસન મુળથી જ નથી. હજુ તંદુરસ્ત એવા છે કે ખાટલામાં અક્કડ આખો દિવસ બેસી આનંદથી વાર્તાના ઝપાટા દેતા કોઇ જુએ તો, તેમના શરીરનું બંધારણ જોતાં, તેટલી મોટી ઉમ્મર છે એમ કોઇને અનુમાન થઇ શકે જ નહીં. પ્રભુ તેમને હજુ લાંબુ આયુષ્ય આપે એવી પ્રાર્થના સાથે વિરમું છું.

રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆ

પ્રસ્તાવના

વગર દોકડાનો વૈદ લખ્યા પછી મારા મનમાં એમજ રહેતું હતું કે હવે તંદુરસ્તીના સંબંધમાં મારા તરફથી તો પુરતું લખાઇ ગયું છે, એટલે હવે તે સંબંધનું મારે બીજું લખવું નહીં રહે. પણ તે પુસ્તક બહાર પડયા બાદ બીજાં તે વિષયોનાં પુસ્તક વાંચવાથી એમ લાગ્યું કે શરૂઆતથી આપણી અજ્ઞાનતાને લીધે, માતાની કેળવણી અને બચ્ચાં ઊછેરવાનાં શાસ્ત્રીય જ્ઞાનના અભાવને લીધે, અને શરીરને હજુ વધવાનું જારી છે તેથી ખોરાકના મોહને લીધે, બધા અવયવો તાજા નવા હોવાથી, થોડીઘણી બેદરકારી ચલાવી લેતા હોવાથી, તંદુરસ્તી ઉપર બચપણ અને યુવાવસ્થામાં ધ્યાન અપાય એ લગભગ અશકય છે. તેથી ઊલટું આધેડ ઉમર જીંદગીની અરધી મંજલ કહાઢયા પછી અવયવો નબળા પડવાથી, સમજશક્તિ વધવાથી, તંદુરસ્તી ઉપર આપોઆપ ધ્યાન આપવા મન લલચાય એ સ્વાભાવિક છે. આ ઉપરથી આધેડ ઉમ્મરવાળાને માટે એક પુસ્તક લખવા મનમાં આવ્યું એટલે આ પ્રયાસ આદર્યો. દેહ રૂપી મકાનનો પાયો નાંખવાનું આપણા હાથમાં નથી, તે તો માવતરની સમજ કેળવણી સંભાળ ઉપર છે.

પાયો નંખાયા બાદ મકાન તૈયાર થતાં સુધી યુવાનીના તોરમાં આપણે જ તે વિષે બેદરકાર રહીએ છીએ, એટલે ચણતરમાં બનાવટમાં પણ આપણે સંભાળ થોડી જ લઇએ છીએ. પણ જ્યારે તે તૈયાર થઇ ઘસાવા લાગે ત્યારે દરેક અવયવ ઘસાતું હોવાથી તે તરફ આપણું ધ્યાન ખેંચાતું રહે છે; વળી તે વખતે અનુભવથી

જરા જ્ઞાન સમજ પણ આવી હોય છે, તે વખતે પુરતી કાળજી અને સંભાળ રાખવાથી દેહરૂપી મકાનનું સમારકામ સાચવણુ બરાબર રહે તો મકાન પડતું અટકે છે; ઓછું ઘસાય છે અને તેથી વખતે જીર્ણ છતાં લાંબુ પણ ટકે છે.

આ ઉપરથી ખાસ પચ્ચાસ વર્ષબાદ શરીરને સંભાળવા ખાસ સૂચના આપવા એક પુસ્તક લખવા જરૂર જણાતાં અને વૃત્તિ તથા જીજ્ઞાસા વધતાં તે રોકી ન શકયો; તેથી તે વિષયનાં અંગ્રેજીમાં પુસ્તકો વાંચવા મન લલચાયું. સંજોગે "How not to grow old, Why not grow young. અને "Catechism of Health" એ અને એવાં બીજાં પુસ્તકો વાંચી મનન કરી તેમાંથી આપણી રીતભાત ટેવ ખોરાકને અનુસરતું એક પુસ્તક લખવાનું મનમાં આવ્યું અને તેથી જ આ પુસ્તક બહાર પાડવાનું મન થયું.

ઉપર જણાવેલાં તથા તે શિવાયનાં ઘણાં પુસ્તકો તે સંબંધમાં વાંચેલાં તેમાંથી મેળવેલી બાબતોનોજ આ પુસ્તકમાં સંગ્રહ છે. મારૂં પોતાનું તેમાં ભાગ્યેજ છે. તેથી તે સર્વ પુસ્તકોના ગ્રન્થ કર્ત્તાનો આભાર માનું છું. તેમનો હેતુ પણ જ્ઞાન જેમ બને તેમ વધારે ફેલાવવાનોજ હોવાથી તેઓ પણ મારા કર્તવ્યને યોગ્યજ ગણશે.

મારા બહાર પાડેલા **વગર દોકડાના વૈદનાં** પણ બે પ્રકરણ પુરાં અને એકનો અમુક ભાગ આ પુસ્તકમાં ફરી દાખલ કરવાનું યોગ્ય જણાતાં તે પણ દાખલ કર્યાં છે.

આ પુસ્તક વાંચી તેવું વર્ત્તન રાખનાર લાંબુ આયુષ્ય ભોગવે એ તીવ્ર ઇચ્છા અને ભાવ સાથે પ્રભુને પ્રાર્થના કરી વિરમું છું.

માંગરોળ,
(કાઠીયાવાડ)
તા. ૧૨, જાનેવારી ૧૯૩૦

વિનંતિ
રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆ

અનુક્રમણિકા

પ્રકરણ ૬ છઠું ૩૬ થી ૩૯
પીણાં

ભાગ ૨ જો

શુદ્ધિપત્રક

સૂચના—પુસ્તક વાંચ્યા અગાઉ શુદ્ધિપત્રક પ્રમાણે સુધારી વાંચવાથી જ શુદ્ધિપત્રકનો હેતુ જળવાય છે.

પૃષ્ટ.	લીંટી.	અશુદ્ધ.	શુદ્ધ.
૮	૮	સંભળાવાથી	સંભાળવાથી
૮	૨૪	વખતની	વખતથી
૧૮	૧૫	ઇંન્દ્રી	ઇન્દ્રી
૧૯	૯	ભાગગાં	ભાગમાં
૨૯	૫	જીવનશાક્ત	જીવનશક્તિ
૩૦	૨	ભરેલી છે, ખોરાક તેમાંથી ખોરાક	ભરેલી છે,
૩૦	૨૪	લેવાવાથી	લેવાથી
૩૪	૨૬	માળે છે	મળે છે
૩૮	૬	સારૂ	સારૂં
૪૧	૮	જવુ	જવું
૪૨	૨૦	કસરત છે.	કસરત છે,
૪૨	૨૩	ઉદ્યોગી	ઉપયોગી
૫૪	૩	નતિક	નૈતિક
૫૪	૧૦	હોતાં	હોતી
૫૭	૨	ઓઢ	ઓડ
૬૦	૧૧	શહેરબાર	શહેર બહાર
૬૧	૫	એઇએ	જોઇએ
૬૩	૧૩	બ્રહ્મચર્યથી	બ્રહ્મચર્ય જેવી
૬૫	૯	પંચત્ત્વને	પંચત્વને
૭૦	૩	રોટલી ખા જાતે	રોટલી ખા. જાતે
૭૭	૨	કાયક્રમ	કાર્યક્રમ

૯૦	૧૬	નાકનિદ્રા	નાક નિદ્રા
૮૬	૧૭	૫૯	૫૦
૯૦	૨૦	પાષ્ટિક	પૌષ્ટિક
૯૧	૫	વદ	વૈદ
૯૨	૧૨	તરીકે વીશ	તરીકે માણુસ વીશ
૯૩	૮	વૃદ્ધવસ્થા	વૃદ્ધાવસ્થા
૯૫	૯	ક્ષણુ	ક્ષય
,,	૧૦	આપોઓાપ	આપોઆપ
૧૦૦	૨૩	ધણીયાણુી	ધણીયાણી
૧૦૪	૭	ઘટે છે,	ઘટે છે.
૧૦૫	૧૮	વાપરવી છડીશ્નળો	વાપરવી. છડીદાળો
૧૦૭	૧૨	યુવાનોઓએ	યુવાનોએ
૧૧૨	૪	રોકાએલી છે.	રોકાએલી છે,
૧૧૩	૧૫	કર્યું	કર્યું
૧૧૮	૧૫	ગુજારી શકે	ગુજારી શકાય
૧૨૦	૫	Magnestism	Magnetism
૧૨૮	છેલ્લી	રાકાયેલેા	રોકાયેલેા
૧૩૫	૧૬	ચુકયે	ચુકયેા
૧૩૭	૧	લતી	લેતી

આ ઉપરાંત પા. ૧૪, ૨૯, ૪૧, ૪૩, ૪૪, ૫૭, ૬૩, ૭૩, ૮૫, ૧૦૦, ૧૦૨, ૧૦૪ એ પાનાંઓમાં એકાદ શબ્દપરના અનુસ્વર ઉડી ગયેલ છે તે યથાસ્થાન સુધારી લેવું.

૧૪૩–૧૪૪ પાનાપર આપેલા શ્લોકોમાં નીચે પ્રમાણે સુધારો કરવો..

પહેલેા શ્લોક બીજી લીટી **मदो नैव मे नैव मात्सर्यभाव:** એમ વાંચો.

બીજે શ્લોક ત્રીજી લીટી **अहं भोजनं नैव भोज्यं न भोक्ता** એમ વાંચો

ત્રીજે શ્લોક બીજી લીટી **पिता नैव मे नैव माता च जन्म** એમ વાંચો

ત્રીજે શ્લોક ત્રીજી લીટી **न बंधु र्नमित्रं गुरु र्नैव शिष्यः** એમ વાંચો.

એ ત્રણે શ્લોકમાં છેલ્લી લીટીમાં **सच्चिदानंद रूपः** ને બદલે **चिदानंद रूपः** વાંચો.

બીજા શ્લોકમાં **तिर्थे** છે તે **तीर्थे** અને છઠ્ઠા શ્લોકમાં **परीहाराय** છે તે **परिहाराय** જોઇએ.

વૃદ્ધાવસ્થામાં તન્દુરસ્તી

અથવા

મોટી ઉમ્મરે, શરીર વૃદ્ધ છતાં, પૂરી તન્દુરસ્તી કેમ સચવાય ?

આ શરીરની ઉપયોગિતા બહુ છે.

(રાગ આશાગોડી)

આ ઉપયોગી તન છે તારૂં;
શુભ રીતે સાચવ તો સારૂં.

ાઇ ન માનવ તનને તોલે, નિગમાગમ એ રીતે બોલે
—આ ઉપયોગી તન૦

ામ અનાદર કર તું એનો, નિત્ય ખરેખર ખપ છે જેનો
—આ ઉપયોગી તન૦

ધર્માદિક પુરૂષાર્થો પ્યારા, તન છે તો સચવાશે સારા
—આ ઉપયોગી તન૦

ભવસાગર તરવાને નૌકા, શાસ્ત્ર પુરાણુ કરે છે ટીકા
—આ ઉપયોગી તન૦

કલ્પલતા કહીએ તો શોભે, દેવાદિકનું પણુ મન લોભે
—આ ઉપયોગી તન૦

સુખ સર્વે છે એને અંગે, ધામ, ધરા, ધન, સજ્જન સંગે
—આ ઉપયોગી તન૦

કામ, ક્રોધ લોભ ને જીતી, નીતિ ન્યાય વિષે કર પ્રીતિ
—આ ઉપયોગી તન૦

કેશવ હરિને ઓળખ આમાં, દૂર રહીને દુર્ભગ થા મા
—આ ઉપયોગી તન૦

॥ ॐ ॥

મંગળાચરણ

ॐ तत्सत् परमात्मने नमः

यतो वा इमानि भूतानि जायन्ते येन जातानि जीवन्ति यत् प्रयन्त्यभि संविशन्ति तमनाद्यमनंतमेकं परमेश्वरं प्रणतोस्मि.

અર્થ: જે થકી આ સૃષ્ટિ ઉત્પન્ન થઇ છે, **જેણે** કરીને જીવે છે, અંતે **જેની** પાસે જાય છે અને **જેને** પામે છે, એવા અનાદિ અનંત એક **પરમેશ્વરને** હું પ્રણામ કરૂં છું.

(રાગ ભૈરવી)

ધન ધાન્ય ને ધરણી થકી વ્હાલું "જીવન" જગ ક્હાય છે,
જીવે શરદ્ શત્ માનવી એ વેદ વચન ગવાય છે;
યમ નિયમથી વિમુખ થઇ અલ્પાયુષી એવું બકે,
'દારૂણ આ કળિકાળમાં શું જન સો વર્ષ તે જીવી શકે?'
એવું સુખદ જીવન કળિમાં હોય જો કદિ ગાળવું,
લ્યો પ્રથમ એવી ટેક કે બ્રહ્મચર્ય નિત્યે પાળવું;
ઉપરાંત અમ લઘુ આ અને કિમતી લખ્યું જે પુસ્તકે,
'દારૂણ કળિકાળમાંહે જન સો વર્ષ તો જીવી શકે.'

સુમન્ત–રાજકવિ, **માંગરોળ સ્ટેટ.**

મોટી ઉમ્મરે, શરીર વૃદ્ધ છતાં,
પુરી તંદુરસ્તી કેમ સચવાય?

ભાગ પહેલો

પ્રકરણ ૧ લું

આધેડ શરીરને સંભાળવા પુરતી જરૂર

૧. પચ્ચાસ વર્ષની ઉમ્મર થઇ, એટલે આધેડ થયા ગણાઇએ. આજસુધી શરીર–રક્ષણ સબંધી આપણી બેદરકારી, શરીર વગર ખબર પડે, ભોગવી લેતું; જો કે તેની અસરે શરીરને (વગર ખબર પડે) નુકશાની તો ક્યો જ કરી હતી, પણ હવે તો એવી સ્થિતિ થઇ છે કે મહેજ પણ શરીર–સંરક્ષણની બેદરકારી થઈ તો તુરત તેની અસર શરીર ઉપર થયા વગર રહેવાની નથી.

૨. આજ સુધી શરીર સંરક્ષણમાં તમારી જે થોડી ઘણી બેદરકારી હતી, તે શરીર હજુ તૈયાર થતું હોવાથી ચલાવી લેતું; પણ હવે તો શરીરને ઘસારાની શરૂઆત થઇ ગણાય અથવા બહુ સંભાળાય તો જે સ્થિતિ છે તે કાયમ ટકાવી શકાય. તેવામાં બેદરકારી નુકશાન જરૂર કરે તે નો સમજાય તેવી બાબત છે. જુવાનીના જોશને હવે ઉમ્મરના ડહાપણની અસરથી દબાવી, વધારે પડતી મહેનત ન આપી, સાદા ખોરાકથી, સાદી રીતભાતથી, બાંધાના કમ-રતથી શરીરને ઘસારો ન લાગે અથવા જેમ બને તેમ ઓછો લાગે એવું વર્તન રાખવામાં આવશે તોજ કાળ, જે સર્વભક્ષક છે તેની સામે શરીર તંદુરસ્તી સાહત ટકી શકશે.

૩. નાની ઉમ્મરના કે યુવાન આ પુસ્તક વાંચશે તો અને તે પ્રમાણે વર્તન રાખશે તો તો જરૂર સૈકાની ઉમ્મરે પહોંચશે. પણ જુવાની દીવાની છે એટલે યુવાનો માટે એવી આશા રાખવી વ્યર્થ છે; કેમકે યુવાનીમાં શરીર–સંરક્ષણની અથવા ખાસ વધારે પડતું ન ખાવાની, બ્રહ્મચર્ય, નીતિ વગેરેની વાતો ગળે ઉતરવી મુશ્કેલ છે એટલે પચાસ વર્ષ થયા પછી ઠરેલ મિજાજ થયાથી યુવાનીનો જોશ ઓછો થવાથી, તે ઉમ્મરવાળાને અસર થવા વધારે સંભવ હોવાથી તેઓને ખાસ ભાર દઇ ભલામણ છે કે તંદુરસ્તી સાથે લાંબી જીંદગી ભોગવવા ઇચ્છા હોય તો આ પુસ્તક વાંચી અવશ્ય તેવું વર્તન રાખવું. નીરોગી વીશ વર્ષની ઉમ્મરવાળાની તંદુરસ્તી પ્રત્યે **ઉદ્ધતાઇ**, ત્રીશ વર્ષવાળાનું પોતાની તંદુરસ્તીનું **અભિમાન** અને ચાલીશ વર્ષવાળાની તંદુરસ્તી માટે **બેપરવાઇ** હવે બંધ થવાથી પચ્ચાસ વર્ષવાળાને હવે તંદુરસ્તીનું ભાન થવા લાગ્યું છે એટલે તે ઉમ્મરવાળાને આ પુસ્તકની ભલામણ રૂચિકર થશે અને તેમ થવાથી તેઓ જો તે પ્રમાણે વર્તન કરશે તો જરૂર સો વર્ષની ઉમ્મરે પહોંચી શકશે. જો નાની ઉમ્મરમાં શરીર બહુ બગાડયું હશે તો પણ સાતઆઠ દશકા સીતેર એંશી વર્ષ તંદુરસ્તી સાથે જરૂર પસાર કરશે. એટલી તો કુદરતી રીતે નિયમ પાળવાની અસર જરૂર છે.

નાની ઉમ્મરમાં પુરતી સંભાળ ન રાખી હોય તો પણ જ્યારથી ચેત્યા ત્યારથી સંભળાવાથી સારી અસર થશે.

૪. માણસનું આયુષ્ય સો વર્ષનું ગણીએ તો પચ્ચાશ વર્ષ થયે અરધી મજલ કાપી છે, એટલે હવે વળતાં પાણી છે એમાં તો ના કહેવાય તેવું નથી. તેથીજ આ વખતની શરીરની જો પુરી સંભાળ રહેશે તો જેમ સો સુધી પહોંચવા તક છે, તેથી ઉલટું જો વધારે બેદરકાર રહેવાશે તો તેનો નાશ વહેલો થશે એ સ્પષ્ટ છે.

૫. નામ તેનો નાશ છે. પણ જેટલો વખત રહેવું તેટલો વખત તંદુરસ્તી, સુખ, શાન્તિમાં ગાળવા, સંસારરૂપી દરિયો તરવા શરીર રૂપી સુદૃઢ તંદુરસ્ત નાવ-વહાણની જરૂર છે, અને તે શિવાય ગમે તેવો સુકાની–આત્મા વહાણને કિનારે પહોંચાડવા અસમર્થ છે. માટે જ તંદુરસ્તી ઉત્તર કાળમાં ખાસ સાચવવાની જરૂર છે.

મરણ ન અટકાવાય પણ, કુદરતી રીતે સુખથી મરણને ભેટી શકાય

૬. ભલે ઉમ્મર વધે, પણ શરીરને તદ્દન નકામું–રોગીઅલ–થઇજ જવું જોઇએ તેવું નથી. આયુષ્ય ગમે તેટલું હોય પણ તે પુરૂં થતાં સુધી શરીર જીર્ણ ભલે થાય, પણ સ્વસ્થ-તંદુરસ્ત રહે એ ન બને તેવું નથી. મુશ્કેલ છે, બહુ થોડાંનાં તેવાં રહે છે, પણ વાંચનાર! તમારા જોવામાં પણ સૈકો અથવા લગભગ સૈકાએ પહોંચેલા એકાદ બેને તંદુરસ્ત શરીરવાળા નહીંજ જોયા હોય તેવું નથી અને તેવા વધારે કેમ થાય એજ આ પુસ્તક બતાવશે. અલબત જેમ ઉમ્મર વધશે તેમ જો કે શરીરનો જોશ ઓછો થતો જશે, પણ ડહાપણ અનુભવ વધશે અને તંદુરસ્તી પુરી હશે તો તેવાં સ્ત્રી પુરૂષો ઊલટાં વધારે ઉપયોગી થઇ પડશે.

મોટી ઉમ્મરે શરીર તદ્દન નકામું થવું જ જોઇએ તે શું જરૂરનું છે?

૭. સાઠ વર્ષ સુધી પક્ષીના જેવી બારીક નજરથી જોઇ શકે તેવી તેજસ્વી આંખો, સીત્તેર વર્ષ થતાં સુધી હર રીતે વળી શકે તેવું કુમળું શરીર તથા આનંદી સ્વભાવ અને એંસી વર્ષ થતાં પણ આનંદથી શરીરની શાંતિ ભોગવાય એમાં આશ્ચર્ય નથી. અરે, તેથી વધારે નેવું અને સૈકા સુધીની ઉમ્મર પણ મજેથી પુરી કરવા સમર્થ છીએ; જો શરીરને નિયમપૂર્વક વાપરી શકીએ તો આમાંનું કંઇ પણ અશક્ય નથી.

સાઠ તથા તેથી મોટી ઉંમરવાળાની સ્થિતિ તદ્દન તંદુરસ્ત ન જ રહી શકે તેવું નથી.

૮. વાંચનાર : છાપામાં તેં ૧૧૫, ૧૨૫, ૧૬૦ વર્ષના ને તેથી પણ મોટી ઉમ્મરના હજુ તંદુરસ્તી સાથે જીવતા દાખલા નથી વાંચ્યા? તેવા જ થાઓ—અને તેમ થવું અશક્ય નથી, એમ તંદુરસ્તી જાળવવાના નિયમો પાળનાર જોઇ અનુભવી શકશે.

મોટી ઉમ્મરે પુરા તંદુરસ્ત રહેવા તંદુરસ્તીના નિયમો પાળવાની જરૂર છે.

૯. હવે તે બધું તમારા જ હાથમાં છે. પસંદગી તમારી પોતાની જ છે. જો તેવું થવું હોય તો નિયમ પાળવા રૂપી કીંમત આપવી પડશે. કીંમત આપ્યા વગર મફત સારી ચીજ મળવાની આશા રાખવી વ્યર્થ છે.

૧૦. તંદુરસ્તીના નિયમો જાળવશો તો બધું સુલભ છે. તે વગર લાંબી સુખી જીંદગીનો મોહ જેમ વ્યર્થ છે, તેમ આ પુસ્તકમાં જણાવેલા નિયમો પાળનારને લાંબી સુખી તંદુરસ્ત જીંદગી ભોગવવી સુલભ અને સહેલ છે.

પ્રકરણ ૨ જું

૧૧. જો તમો મોટા શહેરના રહેવાશી હશો તો આ સૂચના વધારે ઉપયોગી થઈ પડશે. જો નાનાં ગામડાં અથવા નાના શહેરના રહેવાશી હશો તો શુદ્ધ, સાદો ખોરાક, શુદ્ધ હવા, શુદ્ધ પાણી, અને સારાં ઉજાસવાળા મકાન હોવાથી, તથા મોજ શોખ, નાટક, સીનેમા, હોટેલો, મોટર, કલબોથી દૂર હોવાથી, કુદરતી રીતે જ શરીરની સંભાળ લેવાતી હશે. જો ગરીબ હશો ને જાતે કમાઇ કરકસરથી સુક્કો રોટલો ને છાશ કે તેવા જ ખોરાક લેવાથી, તેમ પુરતું ચાવી ચાવી ધીમે ધીમે ખરી ભુખે

શહેરી જીવન કરતાં ગ્રામ્ય જીવન અને પૈસાવાળા કરતાં ગરીબનું જીવન વધારે તંદુરસ્ત હોય છે.

ખાવાની ટેવ હોવાથી, પણ આપોઆપ શરીર–તંદુરસ્તી સારી રહેતી હશે. જો જન્મથી કે નાનપણથી રોગી હશો તો સારા દાક્તરની–ખાસ કુદરતી ઉપચાર ઉપર ધ્યાન દેનાર દાક્તરની દવા અને સલાહથી સાધારણ તબીયત મેળવ્યા પછી શરીર પાછું સુદૃઢ થવા મદદગાર થશે. ટુંકામાં આ સૂચનાઓનો અમલ ખાસ શહેરી જીવન ગાળનારને વધારે કરવા જરૂર રહેશે. જો કે બીજાઓને પણ મદદ તો બહુ મળી રહેશે.

૧૨. જો મોટા શહેરમાં જીવન ગાળતા હશો તો તમારી જે ઉમ્મર છે તેથી દશ વર્ષ મોટાના જેવું નબળું શરીર પડી ગયું હશે, પણ તેથી ગભરાવાનું કારણ નથી. જ્યારથી ચેતશો, વર્તન સુધારશો, નિયમ પાળશો, ત્યારથી શરીર સુધારી મૂળ તંદુરસ્તી મેળવી શકશો.

સૂચના આપવા મારો અનુભવ, એ જ મારૂં સાધન છે. બીજી લાયકી નથી.

૧૩. આ સૂચના અને આ સલાહ આપવાને માટે મારા નામની સાથે મોટી કે નાની ડીગ્રી (પરીક્ષા પસાર કરવાની છાપ) નથી; નામાંકિતમાં ગણાયો નથી; પણ દાક્તરી અભ્યાસ કર્યા પછી તે જ્ઞાનનો ચાલીશ વર્ષ ઉપરનો અનુભવ જરૂર છે અને તેથી નમ્રપણે માગી લઉં છું કે આમાં જે જે સૂચના–નિયમો છે, તેમાં જાતે મારી જાત ઉપર અનુભવ કર્યા વગરનો એક પણ નથી. એટલે તે પ્રમાણે વર્તનારને અંધારા કુવામાં ભૂસકો મારવા જેવું તો નથી જ. વળી હું જે લખીશ તે તમો જાણતા નથી એવું પણ નથી. માત્ર તમારૂં જ્ઞાન તમોને યાદ આપી તેને જેટલે અંશે વર્તનમાં ન મૂકયું હોય તેટલે અંશે મૂકવા જ સૂચવું છું.

સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી કેવી હોવી જોઇએ

૧૪. સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી કોને કહેવી, અને તેની શું કીંમત? શરીરને દેવળ જેવું સ્વચ્છ રાખ્યું હોય તો તેમાં દેવ–આત્મા શાન્તિથી વાસ કરી શકે. સહુને અનુભવ છે કે મંદિર, મસ્જીદ, ઉપાશ્રય,

અને તે છે એમ કેમ જણાય? ચર્ચ, દેવળમાં જતાં જ જે શાંતિ અનુભવાય છે તે તેની અને મનની સ્વચ્છતાને લીધે જ છે.

૧૫. શરીરની પૂર્ણ તંદુરસ્તી જાળવવી એ જ આપણો ધર્મ છે અને આપણે સહુ તંદુરસ્તીના જ પૂજારી છીએ.

૧૬. મંદવાડ ન હોય અને સાધારણ રીતે શરીર સારૂં રહે તેને જ હું તંદુરસ્તી કહેતો નથી: તેવા તો ઘણા છે. પણ ખરી તંદુરસ્તી તેની છે કે જે પોતે ખાસ ઉત્તરાવસ્થામાં છાતી કહાઢી પોતે જોસથી પોતાની છાતી ઉપર મુક્કો મારી પુરા આનંદ અને જોસથી કહી શકે કે "જોઈ લ્યો હું કેવો સ્વસ્થ તદુરસ્ત, નીરોગી છું."

૧૭. નાની ઊમ્મરમાં તો હજુ તેમ બની શકે, પણ પચ્ચાસ વર્ષ અને તેથી મોટી ઊમ્મરે તેમ કરી શકે તે જ પુરો તંદુરસ્ત ગણાય.

તંદુરસ્તી કરતાં હરેક પ્રકારનું સુખ જો નકામું નહીં, તો અર્થ વગરનું તો જરૂર છે; છતાં તંદુરસ્તી માટે પુરી બેદરકારી

૧૮. તંદુરસ્તી વગર કયું સુખ સારૂં લાગે છે કે આનંદથી ભોગવાય છે? પૈસો, સ્ત્રી, છોકરાં, ગામ, ગીરાસ, ગાડી ઘોડા, મોટર વગેરે બધું પુષ્કળ હોય, પણ જો શરીર સારૂં ન હોય, અરે સહેજ માથાનો દુ:ખાવો હોય, તો શું તે બધું સુખ આપી શકે છે? એક તંદુરસ્તી જ એવી બાબત–બક્ષીસ–છે કે ઉપર જણાવેલાં બધાંનો અભાવ હોય તો પણ પુરો આનંદ અને સુખ આપે છે. છતાં આપણી ખુબી એવી છે કે ઉપરનાં બધાંમાંના એક એક માટે જેટલું મરી પડાય છે, તેના સોમા હિસ્સાનું પણ તંદુરસ્તી માટે સંભાળાતું નથી. આ હકીકત ધ્યાનમાં ઊતારશો તો તંદુરસ્તીની કીંમત આંકી શકશો.

૧૯. કરોડાધિપતિ રોગથી પીડાતો હોય, અરે માત્ર અપચાથી

પેટમાં જોસથી આંકડી જ આવતી હોય, અને ઝુંપડામાં રહેનાર ગરીબાઇથી, સુક્કા રોટલાથી, પુરી મહેનતથી, નિદ્રા લેતો હોય, પણ તંદુરસ્ત હોય એ બેમાં કેનું સુખ તમે ઇચ્છશો ? ગરીબાઇ અને સાદાઇથી ભોગવાતી તંદુરસ્તીમાં જે સુખ છે તે સુખનું પૈસાવાળાને પણ માંદાને તો સ્વપ્નું પણ નથી. તેથી જ ધર્મપુસ્તકોમાં કહેવાયું છે કે એક ઊંટને સોઇના કાણુંમાંથી પસાર થવું હજૂ શકય છે, પણ પૈસાદારને સ્વર્ગમાં જવું (આ દુનિયામાં સુખ, શાન્તિ, સંતોષ, તંદુરસ્તીથી રહેવું) અસંભવિત છે.

તંદુરસ્ત છીએ, એ કેમ જાણી શકાય ?

૨૦. તંદુરસ્ત છીએ એ કેમ જણાય ? શરીરનો દરેક અવયવ પોતાનું કામ આપણને વગર ખબર પડે કર્યા કરે, અનાજ ખબર પડયા વગર પચે, શ્વાસ ખબર પડયા વગર નિયમસર લેવાયા કરે, અંતઃકરણના ધબકારા આપણું ધ્યાન ખેંચાયા વગર થયા કરે, મન એવું આનંદમાં મગ્ન રહે કે ગમે તેવું માનસિક દુઃખ, ચિન્તા, શોક, આવ્યા કરે તે પણ વધારે પડતી લાગણી વગર સહી શકે, હાલતાં ચાલતાં જરાયે તે કૃત્ય કરવાનું ભાન ન રહે, પગમાં દુઃખ કળતર ન થાય, સાંભળતાં કાનને દુઃખ ન થાય, જોતાં આંખ ન કળે કે ખેંચાય, કે ચાવતાં દાંત ન દુઃખે, સ્વસ્થ શાન્ત નિદ્રા અવશ્ય આવે; ટુંકામાં દરેક ઇન્દ્રી અને અવયવ વગર ખબર પડે પોતાની ફરજ બજાવ્યા કરે, ત્યારે જાણી શકીએ કે તંદુરસ્ત છીએ. બીજું બધું નિયમસર થયા કરતું હોય, પણ મન પુરૂં આનંદમાં ન રહેતું હોય ત્યાંસુધી પુરી તંદુરસ્તી નથી; મનનો પુરો આનંદ ખરી પાકી કાયમ તંદુરસ્તી વગર અશકય છે. અને તેથી જ પરબ્રહ્મને આનંદમય જ કલ્પ્યો છે કે ગણ્યો છે. જેમ આપણે પુરા તંદુરસ્ત છીએ તે આપણે જ સહેજે બધાં કાર્યો થતાં હોવાથી સમજી શકીએ છીએ, તેમ સહેજ પણ શરીરમાં અસ્વસ્થતા, મનની અસ્થિરતા હોય અથવા પોતાની રોજના જેવી પ્રકૃતિ ન હોય, કોઇ કાર્યમાં

જીવ ન લાગે, વૃત્તિ ન ચોંટે તો જાણવું કે તંદુરસ્તીમાં કંઇ ખલેલ છે. તે વખતે ચેતી સંભાળ લેવાય તો તુરત તંદુરસ્તી મેળવાય; પણ તેમને તેમ ચલાવ્યા કરીએ તો પછી જ મોટા મંદવાડ શરૂ થાય છે; માટે જેવી અસ્વસ્થ સ્થિતિ દેખાય કે એક ટંક ઉપવાસ ખેંચવાથી સ્વસ્થતા તુરત આવી જાય છે. તે સ્થિતિ લાંબી ચલાવવાથી વ્યાધિ પોતાની મેળે વધારાય છે.

મોટામાં મોટી બક્ષીસ-તંદુરસ્તી

૨૧. મોટામાં મોટી બક્ષીસ કઇ? તંદુરસ્તી, સ્વતંત્રતા, અને બુદ્ધિ એ ત્રણ મોટામાં મોટી બક્ષીસ છે તેમાં પણ પ્રથમ દરજ્જો તંદુરસ્તીનો જ છે. તંદુરસ્તી વગર બીજાં બન્ને નકામાં છે. સાધારણ કહેવત છે કે તંદુરસ્તી 'હજાર ન્યામત' Health is Wealth. તંદુરસ્તી એ ખરો પૈસો છે. પૈસા વગર હજુ ચલવી લેવાય, સુખથી રહેવાય, પણ તંદુરસ્તી અમુલ્ય છે અને તેના વગર પૈસાથી પણ સુખથી રહેવું અશકય છે.

તંદુરસ્તી માટે બેદરકારી

૨૨. તંદુરસ્તી માટે બેદરકારી એવી, કે તમારી પાસે ગાડી હશે. હારમોનીયમ, તબલું કે બીજુ ગમે તે હશે, તે જરા ખોટકી ગયું તો તેની ફીકર કરી તે કેમ બગડયું એ શોધી તુરત સમારકામ કરવા તત્પર થશો. પણ માંદા પડ્યા તો **શા કારણથી** માંદા પડયા તેની કંઇ તજવીજ કરો છો? બહુ કરશો તો વૈદ દાકતર પાસે દોડી દવા ઢીચશો; પણ પાછું તેનું તે. તેને બદલે મંદવાડનું કારણ જે તમે પોતે જ જાણી શોધી શકો તે દૂર કરશો, તો ફરી તે કારણ થવા નહી દો એટલે ફરી માંદા નહીં પડો, એ શું થોડો લાભ? પણ કોને પડી છે? દોડો દવાખાને! ગુલામ બનો દાકતરના!

૨૩. પંચાવન વર્ષ પછી શરીર અસ્વસ્થ હોય, તાવ આવતો

પચાવન વર્ષ પછી અથવા શરીર સારી પેઠે નબળું જણાય ત્યારે આરામની પણ તેટલી જ જરૂર છે.

હોય, તથા તાવ ઉતરી ગયો હોય પણ શરીરમાં એટલી નબળાઇ હોય કે જરા ચાલી ફરવાથી થાક લાગતો હોય તો તેવે વખતે આરામ જ લેવો જોઇએ. મોટી ઉમ્મરે તંદુરસ્તીમાં જેમ શરીર ખેડે રાખવું જોઇએ, તેમ મંદવાડ કે કમતાકાત હોય એ વખતે શરીરને પુરો આરામ દેવો જોઇએ. જૂવાનીમાં મંદવાડ હોય છતાં અથવા થોડો થાક લાગે છતાં કામ કરવા, ફરવા, શરીરને થોડું ખેડવાથી જો કે પરવડે, અથવા બહુ નુકશાન ન કરે: પણ ઘડપણમાં બધા અવયવો જીર્ણ થએલા હોવાથી, અંતઃકરણ નબળું પડેલું હોવાથી તેને ન પરવડે; છતાં જો કામ અપાય તો તેને વધારે નુકશાન થવા સંભવ છે. એટલે મોટી ઉમ્મરવાળાએ સંભાળવા અને ઉતાવળ ન કરવા તથા આરામ લેવાની પુરતી જરૂર છે. સ્પષ્ટ છે કે જૂનાં ઝીણાં જીર્ણ કપડામાં હજુ શેર બશેર વજન જેટલી ચીજ ઉપાડી લઇ જઇ શકાય પણ તેવામાં પાંચશેર કે વધારે બોજાવાળી ચીજ ઊપાડી જતાં કપડું ફાટે અને ચીજ પણ બગડે; તેમ જીર્ણ શરીરને હર વખત અને મંદવાડમાં અથવા મંદવાડ પછી તેનાથી વધારે પડતું કામ લેવા આગ્રહ રાખીએ તો શરીરને નુકશાન થાય, ને આયુષ્ય—જીવન શક્તિ—હરાય એ સમજાયું હશે.

કેટલો આરામ લેવો એ હરેકની પ્રકૃતિ ઉપર આધાર રાખે છે.

૨૪. કોણે અને કેટલો આરામ લેવો એનો નિયમ થઈ શકે નહીં: કોઇની પ્રકૃતિ એવી હોય છે કે એકાદ રોજનો આરામ બસ થાય, કેટલાએકની પ્રકૃતિને વધારે રોજની આરામની જરૂર પડે, કોઇની પ્રકૃતિ એવી હોય છે કે આરામ ઊલટો માફક ન આવતાં, શરીરને રોકાએલું કે ખેડવાથી જ ઠીક રહે, એટલે મોટી ઊમ્મરવાળા

પોતાની પ્રકૃતિ કઇ જાતની છે એ બરાબર જાણી શકયા હોય તે પ્રમાણે જ વર્તવાથી તંદુરસ્તી–મૂળ તંદુરસ્ત સ્થિતિ તુરત મેળવી શકે છે. શરીર સૂચવે અને તેને માફક આવે તેમ વર્તવું એમાં જ તંદુરસ્તી છે.

પ્રકરણ ૩ જું

પુરતી સંભાળ વગર મોટી ઉમ્મરે તંદુરસ્તી સંભવિત નથી.

૨૫. તંદુરસ્તી સાથે મોટી ઉમ્મર ભોગવવી અથવા વૃદ્ધ થવું એમાં **ખરેખર** ડહાપણવાળાં વર્તનની જરૂર છે અને તે જીંદગી જો શરૂઆતથી જ કાળજીથી ગાળી હોય તો જ સંભવિત છે. પણ મોટી ઉમ્મર છતાં શરીર લગભગ તેવુંને તેવું બની રહે તેવું થવામાં, વૃદ્ધ ખોખાં જેવું નિર્માલ્ય અને તદ્દન પરવશ ન થતાં સાધારણ રીતે સારી સ્થિતિમાં ટકાવવામાં તો, ખાસ જમાનાના અનુભવથી શીખાએલી જાળવણીની નાની ઉમ્મરથી જ જરૂર છે.

૨૬. જન્મથી શરીર નિરોગી હોય, એકે મુખ્ય અવયવ અપકવ કે બગડેલો ન હોય તો સંભાળથી એ અસંભવિત નથી. તે માટે પુરી સમજ, સંભાળ, તંદુરસ્તી જાળવવાની કેવી રીતે લેવી, તે અહીં જણાવવામાં આવશે.

ઘડપણ કોને કહેવું અને તે કેમ અટકે.

૨૭. પણ તેમ કર્યા અગાઉ ઘડપણ કોને કહેવું અને શા કારણથી વહેલું આવે છે એ જાણવું જેમ જરૂરનું છે તેમ તે અટકાવવા શું સાવચેતી રાખવી જોઇએ તે જણાવવાનું છે. એ જાણશું તો જ તેના ઉપચાર કરી શકાશે. સાઠ, સીત્તેર, એંશી વર્ષની ઉમ્મર છતાં વૃદ્ધ જેવા ન દેખાતાં યુવાન જેવા કેમ રહી શકાય તે જાણવાનું છે.

૨૮. ઘડપણ–વૃદ્ધત્વ શા કારણથી આવે છે ?

ઘડપણ આવવાનાં કારણો

૧. શરીરના સ્નાયુઓને એકબીજાની સાથે જોડવા બંધન–બાંધણ (Connective Tissue) હોય છે તે જ્યારે નરમને બદલે કઠણ થઇ જાય.

૨. લોહી વાહિનીઓ–જ્ઞાનતંતુ અને સ્નાયુમાં સડો શરૂ થાય એટલે તેની તંદુરસ્ત સ્થિતિ મટી પોચાં પડી ખવાઇ જવા જેવાં થઇ તેમાં સડો શરૂ થઈ કઠણ થઇ જાય.

૩. શરીરનું પોષણ–શરીરમાં ગ્રહણ કરવાની શક્તિ–મંદ પડે.

૪. લોહીનું ફરવું નિયમસર ન રહે, જેને લીધે અવયવોને પુરતું અને સારૂં લોહી–પોષણ ન પહોંચાડી શકાય.

૫. શરીરને પરવડે તેટલું પણ કામ ન અપાય; શરીર ઘસાય તેવું વધારે કામમાં રોકાય અથવા હલનચલન બંધ કરી શરીર ઘસાવાની નિરાશામાં સપડાઇ જવાની તક અપાય.

આ બધાં અથવા એમાંનાં ઘણાંખરાં કારણોથી કવખતનું ઘડપણ આવે છે.

૨૯. સાધારણ વૃદ્ધ પુરૂષનો દેખાવ કેવો છે ?

આજનાં વૃદ્ધ પુરૂષ કે સ્રોનો ચીતાર

સાઠ વર્ષના પુરૂષનાં સાથળો ઢીલાં પાતળાં થાય છે. આંખ ઉપર ઉમ્મરનાં ચશ્માં હોય છે. અવાજ ધીમો, ન સમજાય તેવો થઇ જાય છે. ડાચાં બેસી ગએલાં હોય છે. બચ્ચાં જેવો સ્વભાવ થઇ જાય છે, સહન કરવાની શક્તિ મંદ પડે છે. બેખો વાંકો વળી ગએલો, લાકડીના ટેકા વગર ન જ ચલાય તેવો, લગભગ અંધ અથવા બહુજ થોડું દેખે તેવો, બ્હેરો હોય છે, સ્વાદ જતો રહે છે અથવા કેટલાએકને સ્વાદ તીવ્ર થઇ મન રોકી શકતા નથી. જેમકે બચ્ચાંનાં હાથમાં કંઇ સ્વાદિષ્ટ ચીજ હોય તો સહનશકિત ઓછી થવાથી મન

ન મારી શકવાથી, સ્વાદની લોલુપતાથી પોતે ઝોંટી લે છે, અથવા માગી લે છે, અને તેમ કરવાથી યુવાનની હાંસીને પાત્ર થાય છે. બુદ્ધિ મંદ થાય છે. સાધારણ કહેવત છે કે “ સાઠી બુદ્ધિ નાઠી.” જો કે શરીરને સંભાળી પુરી તંદુરસ્તી જાળવી હોય તો તે કહેવતને બદલે “સાઠે બુદ્ધિ પાકી” એમ કહેવરાવવાનો વખત આવે છે.

૩૦. ઉપર જેવી સ્થિતિ ઘણા વૃદ્ધમાં જોવામાં આવે છે; પણ આ પુસ્તકનો હેતુ એવો છે કે મોટી ઉમ્મર થતાં પણ તેવી સ્થિતિ કેમ ન થાય અથવા બહુ ઓછી થાય અને શરીર બન્યું રહે એટલે પોતાનાં સાધારણ કામો સ્વસ્થતાથી સારી રીતે કરી શકે અને આજના જેમ વૃદ્ધ સ્ત્રી, પુરૂષો એક જગ્યાએ બેસી કુથલી—નકામી ટાયલી વાતો—કે નિંદામાં વખત ગુમાવી ઉલટાં વધારે નબળાં પડે છે તેમ ન પડે.

ઘડપણ ન આવે એટલે શું?

૩૧. ઘડપણ ન આવે એટલે શું? ગમે તેટલી મોટી ઉમ્મર છતાં શરીરની ચાલાકી અને મનની સ્થિતિ સ્વસ્થ કાયમ રહે, જીંદગી આનંદમાં ભોગવાય, દરેક ઈન્દ્રી પોતાનું કામ આપ્યા કરે એટલે પછી ઉમ્મર થયા છતાં પણ ઘડપણ ન આવ્યું ગણાય. પડયા પડયા નિરૂદ્યમી મનની સ્થિતિ કાયમ ન રહે; તેવી સ્થિતિમાં જીવવું એ જીંદગી જ નથી. ખરી જીંદગી શરીર અને મન ઠેઠ સુધી સ્વસ્થ—ચાલાક રહે એટલે પછી ઘડપણ આવ્યું ન ગણાય. અલબત ઉમ્મર વધતાં જીવનશક્તિ આપોઆપ ઓછી થતી હોવાથી શરીર જડત્વ ને જરા પામતું આવે અને નબળું પડે તે તો સ્વાભાવિક છે, પણ તદ્દન પરવશતા બહુજ ઓછી આવે.

ઘડપણ આવતું કેમ અટકાવાય?

૩૨. ઘડપણ આવતું કેમ અટકાવાય? કેટલાએકનું કહેવું એમ છે કે અમુક તાકાતની દવાથી અટકાવી શકાય: બીજા કેટલાએક કહે છે કે મોહ-જંજાળ છોડી ધર્મ અને નૈતિક વર્તનથી ન આવે: કેટલાએક કહે છે કે અમુક પ્રાણી

(વાંદરા જેવાં)ની ગ્રંથી શરીરમાં દાખલ કરવાથી ઘડપણ ન આવે અથવા યુવાની ફરીને લવાય; કેટલાએક કહે છે જે સો અથવા તેથી વધારે વર્ષની ઊમ્મરના થયા તે લેતા તેવો અમુક જ ખોરાક લેવાથી અને તેવું વર્તન રાખવાથી ઘડપણ અટકે અથવા મોડું આવે; આ બધામાં અમુક અંશે સત્ય હોય તે કદાચ બને તેવું છે; જો કે મારો તો સ્પષ્ટ અભિપ્રાય છે કે શારીરિક સંભાળ કસરત, માનસિક સંભાળ, નૈતિક વર્તન, અને આરોગ્ય સંરક્ષણના નિયમના પાલનથી જેવું શકય છે તેવું બીજી રીતે શકય નથી; તેથી તેટલી બાબતનો **પહેલા ભાગમાં** સમાસ કરી **બીજા ભાગમાં લાંબી જીંદગીની** સાધનભૂત બીજી બાબતો વિષે લખવામાં આવશે.

પ્રકરણ ૪ થું

ખોરાક

શારીરિક સંભાળ

૩૩. શારીરિક સંભાળ બાબતમાં ખાસ ખોરાક, કસરત અને માનસિક વૃત્તિ એ મુખ્ય છે. આ ત્રણે બાબતની પુરી કાળજી રાખવામાં આવે તો શરીર વહેલું ઘસાતું અટકે છે એટલે વૃદ્ધપણું વહેલું આવતું નથી અને મોટી ઊમ્મર થાય તો પણ શરીર સુદૃઢ બની રહે છે. **પ્રથમ** ખોરાક વિષે સૂચના કરવામાં આવે છે.

અકાન્તીઆપણે ખાવું એ તંદુરસ્તીનો મોટામાં મોટો દુશ્મન છે.

૩૪. નાનપણથી વધારે પડતો ખોરાક લેવાની ટેવ હોય તેવાને સારા શરીર સાથે લાંબી જીંદગી અશકય છે. તેમ અપાચ્ય અને અસ્વચ્છ ખોરાક લેવાતો હોય, તોપણ તે અશકય છે. જો કે અપવાદમાં ત્રણીવાર અકાંતીઆ અને અસ્વચ્છ ખોરાક લેતાં છતાં કોઇને લાંબી ઉમ્મરે પહોંચતા જોઇએ છીએ પણ તે ઉલટું એમ સૂચવે

છે કે તેઓની ગમે તો ખાસ શરીર બંધારણ, કૌટુંબિક સ્થિતિ, સારો શરીરનો વારસો અથવા શરીર જીવનશક્તિ વધારે પડતી સારી હોવી જોઇએ–તેનું જ તે પરિણામ છે. એટલું જ નહિ પણ તેઓ પણ જો સંભાળપૂર્વક પ્રથમથી ખોરાકની બાબતમાં વર્તતા હોત તો ભોગવી તે કરતાં વધારે લાંબી જીંદગી ભોગવી શકયા હોત.

૩૫. વધારે પડતો અને અપાચ્ય તથા અસ્વચ્છ ખોરાક લેવાથી પાચન ન થઇ શકી હોય અથવા જરૂરથી વધારે લેવાઇ હોય તે બધી ચીજ લોહીમાં બગાડ તરીકે રહે છે અને તેને શરીરની બહાર કાઢી નાંખવા જીવનશક્તિનો વ્યર્થ વ્યય કરવો પડે, તેટલે અંશે શરીર ઘસાઈ, અમુક રોગ થઇ, વૃદ્ધત્વ વહેલું દેખાવામાં મદદ કરે છે.

કુદરતને શરમ નથી. તે ભૂલ માફ ન કરતાં સજા જ કરે છે.

૩૬. શરીરને જરૂર કરતાં વધારે આપ્યું હોય તે કહાઢવા મથવું પડે. કુદરત, વગર જરૂરની ચીજ ચલાવી લેતી નથી. તે તો થએલ ભૂલની સજા કર્યા વગર રહેતી જ નથી. એક અથવા બીજા રોગથી એ બગાડને બહાર કહાઢવો જ પડે છે. રોગ એ માત્ર શરીરનો બગાડ કહાઢી શરીરને મૂળ તંદુરસ્ત કરવાનો યત્ન જ છે, અને તેમ વધારે અને વધારે શરીરને તકલીફ આપ્યા જઇએ તો જીવનશક્તિ ખર્ચાઈ જવાથી શરીરની સ્થિતિ બગડે અને શરીર ઘસાય એ સ્વાભાવિક છે.

રોગ એ આપણી ભૂલનું પરિણામ છે.

૩૭. રોગ આપણી ભૂલનું પરિણામ છે, એ સહુએ પોતાના અંતરાત્મામાં કોતરી રાખવું જોઇએ. મોહમાં તણાઇ માણસ ભૂલ શોધતો જ નથી, શોધવા કહેનારને ડોઢડાહ્યા ગણે છે અને જલદી વૈદ દાક્તરને ત્યાં દોડી શરીરને આપોઆપ વધારે

ઘસાવે છે. વૈદ દાક્તર પણ દવા દેવાનું જ સમજી દરદીની સંખ્યા વધારવાના મોહથી ઉલટા રોગ વધારવાના જ સાધનરૂપ બને છે.

જન્મ અને મરણ અનિવાર્ય છે, પણ આપણી ભુલથી દુઃખી ન થવાય તે બની શકે તેવું છે.

૩૮. જન્મ અને મરણ અનિવાર્ય છે. એટલે એક રોજ શરીરનો નાશ થાય જ એ જેટલું સત્ય છે તેટલું તેને આપણી ભુલોથી વહેલું અને વધારે જીર્ણ કરી કવખતે નાશ કરવામાં મદદ કરીએ છીએ એ પણ તેટલું જ ખરૂં છે.

ભુલ જણાયા છતાં મોહમાં તણાઈ ફરી ભુલ કરીએ છીએ.

૩૯. ઘણીવાર આપણે ખોરાકની ચીજનો વાંક કહાડીએ છીએ કે આ ચીજ ખાવાથી દુઃખ થયું. પણ આપણે પોતાની ભુલ કબુલ કરી ફરી તે ચીજ ન ખાવાનો નિશ્ચય કરતા નથી અને તે ખાવી બંધ કરતા નથી. અનેકવાર એકને એક ચીજ નથી પચતી એમ જણાયા છતાં, ફરી ફરી કેટલી વાર ખાઇ હેરાન થયા છો, તેનો, વાંચનાર ! તમે વિચાર કરશો તો સ્પષ્ટ સમજાશે કે સ્વાદના મોહમાં તણાઇ આપણી જાતે આપણાં શરીરને નબળું પાડીએ છીએ.

પ્રકૃતિ દરેકની જુદી જુદી છે.

૪૦. બીજાને પચે અને મને કેમ ન પચે એ દલીલ નકામી છે. સહુનાં શરીર, તંદુરસ્તી. સ્વભાવ. જીવનશક્તિ, શરીરનું બંધારણ. જુદાં જુદાં છે. જેમ ચહેરો, કદ, દેખાવ. ટુંકાં, લાંબાં, સ્થૂલ, પાતળાં, એ બધાં જુદાં છે તેમ પ્રકૃતિ, પાચનશક્તિ વગેરે સહુનાં જુદાં છે, એટલે એકનો ખોરાક બીજાનું ઝેર છે. પોતાની તબીયતને અમુક ચીજ માફક નથી આવતી છતાં લેવાય તો પછી તે નુકશાન કર્યા વગર કેમજ રહે.

નાજુક પ્રકૃતિવાળાનું દષ્ટાંત

૪૧. નાજુક તબીયતના એવા ગૃહસ્થનો મારો અનુભવ છે કે જરાક નિયમમાંથી ચાતરે તો તેની માઠી અસર તુરત થાય છે. દાખલા તરીકે પોતે જે ચીજ હમેશ ખાતા હોય તે સહેજ વધારે ખાય તો પણ તેની ખરાબ અસર જણાઇ આવે છે, અને **જે** ચીજ સાધારણ રીતે ખાવાથી મોટા ભાગને કંઇ અસર નથી થતી, તે તેને તુરત ખરાબ અસર કરે છે; જેમકે સારૂં એક વનપકવ કેળું ખાતાં સળેખમ અને એક બદામનું મીંજ ખાતાં પણ બોજારૂપ થઇ પડી છે. વચ્ચે દિવસો નાંખી અમુક દિવસને અંતરે તે ખાતાં ફરી તેની તે માઠી અસર થાય છે. એટલે સ્પષ્ટ થયું કે તેની પ્રકૃતિને તે માફક જ નથી. આ પ્રકૃતિ જુદી જુદી હોય છે એ અજ્ઞાનને લઇને તેવા માણસ વહેમી છે એમ ગણાય છે, અને ખાધે રાખો તો પોતાથી પચી જશે એવી ઉદ્ધત સલાહ આપનારા માણસો—અરે દાક્તર વૈદ્યો પણ નથી, એવું નથી. વળી **વહેમ** એ પણ નબળી મગજની સ્થિતિને લઇને છે એ સાબીત થયું છે એટલે તે પણ હવે રોગી સ્થિતિ ગણાઇ છે. દાકતરો દવાની બાબતમાં જાણે છે કે અમુકને એક દવા બહુ નાના પ્રમાણમાં પણ વિરૂદ્ધ પડે છે, તેમ તે જ દવા બીજાને બહુ મોટા પ્રમાણમાં પણ કંઇ સારી કે માઠી અસર કરતી નથી. તેની પ્રકૃતિને Idiosyncracy એટલે કુદરતની તાસીર જણાવી સંતોષ પકડે છે. તે જ પ્રમાણે ખોરાક વગેરેમાં Idiosyncracy જે પ્રકૃતિ જ કહેવાય, તેને બરાબર સમજતા નથી, એ વિચારવા જેવું છે. આ બાબતમાં દેશી વૈદો વધારે સમજે છે એમ સહુ અનુભવથી જાણે છે.

દરેકે પોતાની પ્રકૃતિ ઓળખી તેને

૪૨. દરેક જણે પોતાની પ્રકૃતિ, શરીર રચના, પાચનશકિત ઓળખી તે જ પ્રમાણે વર્તન રાખવું જોઇએ. શરીરને જેવુંને તેવું ટકાવવા પોતાની પ્રકૃતિને ઓળખી તે પ્રમાણે વર્તન રાખવાનું

વશ રહેવું જોઇએ. સૂત્ર ગોખી તે જ પ્રમાણે અમલ કરતાં શીખી લેવું જોઇએ.

મોટી ઉમ્મરે કામ પણ જેમ ઓછું પરવડે તેમ ખોરાક ઓછાની જ જરૂર રહે છે.

૪૩. જેમ જેમ ઉમ્મર વધતી જાય એટલે ૫૦–૫૫ વર્ષની થાય, તેમ તેમ જુવાનીમાં જે કામ થતું, જે દોડધામ થતી, જે મગજમારી કમાવાની વિશેષ ફીકરને લઇને થતી, તે ઓછી થવા માંડે છે, તેટલે દરજ્જે ખોરાક ઓછો જ કરતાં જવું જોઇએ; કેમકે તે ઉમ્મરે શરીરનો ઘસારો જેમ ઓછો, તેમ ઓછી ગરમીની જરૂર; એટલે ખોરાક જે મુખ્ય ભાગ ગરમી પેદા કરવામાં અને સમારકામમાં વપરાય છે તેની તેટલે દરજ્જે ઓછી જરૂર છે. એટલે ૫૦ વર્ષ પછી જેમ જેમ ઉમ્મરમાં વધાય તેમ તેમ ખોરાકનું પ્રમાણ ઓછું કરવામાં ડહાપણ છે; એટલું જ નહીં પણ જો તેમ નહીં થાય તો શરીરને નુકશાન અને જીવનશક્તિનો વ્યર્થ વ્યય થયા વગર રહેવાનો નથી.

બુઢ્ઢાની ડાગળી ચસ્કી એમ કહેવરાવવા વખત ન આવવો જોઇએ,

૪૪. માણસની ટેવ એવી છે કે જેમ ઉમ્મર વધતી જાય તેમ ખાવાનો હરડીઓ (લાલસા) વધતો જાય છે. "ખાઓ, પીઓ, આનંદ કરો, કેમકે કાલ કોણે દીઠી છે." હવે તો વખત જવાનો નજીક છે. માટે જેમ બને તેમ વધારે ખાઇ લ્યો! પણ એટલું સમજાતું નથી કે આ ઉમ્મરે ખોરાક ઘટાડવાને બદલે વધારીને ઊલટું મોતની નજીક અવાય છે અને તે પણ શરીરને રોગગ્રસ્ત બનાવી ઊલટું દુઃખ વધારાય છે.

ઘડપણમાં ફળ

૪૫. વૃદ્ધત્વ મોડું આવવામાં વનસ્પતિજન્ય ખોરાક અને ફળો બહુ ઉપયોગી ભાગ બજાવે છે. તે એટલે સુધી કે ઘી માખણને બદલે પણ જો મગફળી જેવાં

ખાસ જરૂરનાં છે. ફળનું ઘી અને મધ જેવી ચીજ વપરાય તો તે વધારે સારાં ગણાય છે, પચવે પણ સહેલાં છે.

સ્થૂળ-જાડાં શરીર વાળાં તંદુરસ્ત ભાગ્યેજ રહે છે.

૪૬. શરીર બહુ સ્થૂળ થઇ જાય–જાડું થાય એ પણ વૃદ્ધત્વને વહેલું લાવે છે. તમે બહુ મોટી ઉમ્મરનાં કોઇ પણ પુરૂષ–સ્ત્રીને જોશો તો તેઓ પાતળાં દુબળાં જ દેખાશે. શરીરમાં જોઇતાં પ્રમાણથી ચરબી વધે એ રોગજ છે. તેથી સ્નાયુ શિથિલ થઇ જાય છે. તેનાથી હરી ફરી શકાતું નથી. પોતાનું વજન પોતાને જ નુકશાન કરી રહે છે. સ્થૂળ શરીરવાળાને અંતઃકરણ (Heart) ઉપર ચરબીનું પડ–થર–બાઝવાથી અચાનક મરણ પણ થવા સંભવ બહુ છે.

સાધારણ રીતે બેવાર ખોરાક ખાવો જોઇએ; પણ વૃધ્ધે તો એકવાર ખાવું એ ઉત્તમ છે.

૪૭. સાધારણ રીતે બેવાર ખોરાકની ટેવ પસંદ કરવા જેવી છે. ઓછો ખોરાક લેવાથી સળેખમ અને તેવા બીજા છાતી તથા અંતઃકરણના રોગો થતાજ નથી અને શરીરનો વર્ણ ખુસ્નુમા, તંદુરસ્ત લાલાશવાળો રહે છે. તેથી ઉલટું, વધારે ખાનારા ફીક્કા–શક્તિહીન જ રહે છે. જે બેવાર ખોરાક લેવો તે પણ જેમ સાદો તેમ વધારે તંદુરસ્તી જળવાય છે. ઉપર જણાવાઇ ગયું છે કે થોડું ખાનારની જ મોટી ઉમ્મર છતાં ચાલાકી-સ્ફુરતી જેમ ટકે છે તેમ તેઓ પુરા તંદુરસ્ત રહે છે. અપવાદમાં કોઇક વૃદ્ધની પ્રકૃતિ એવી પણ હોય છે કે એકવાર ખોરાક લેવાથી ઠીક રહેતું નથી. તે ભલે બે કે ત્રણ વાર લે. પણ ખોરાકનું પ્રમાણ દરેક વખતે ઓછું એટલું જ નહીં પણ એકવાર ખોરાક લઇ બીજી વખતે ફળ કે દુધ કે બહુજ સાદા થોડા ખોરાકથી જ ચલવવું જોઇએ.

૪૮. ખોરાક લેવા બે નિયમો ખાસ જાળવવા જોઇએ.

ખોરાક લેવાના નાની ઉમ્મરથી જ પાળવાના બે મુખ્ય નિયમો

<u>૧. આપણું જઠર જે પચાવી શકે તેથી હરગીજ વધારે ન લેવું; જરા ઊણું રહેવું.</u>

<u>૨. જે આપણી તબીયતને અનુકૂળ ન હોય તે હરગીજ ન ખાવું.</u>

ખોરાક ઉપરાંત સખત તાપ, ટાઢ, થાક, ચિન્તા એ બધાં નુકશાનકારક છે.

૪૯. જેમ ખોરાકમાં સંભાળવાનું છે તેમ બહુ તાપ, બહુ ઠંડી, બહુ થાક લાગે તેવું કરવાથી પણ દૂર રહેવું જોઇએ. તે પણ શરીરને નબળું પાડવા મદદ કરે છે. તેમ ગુસ્સો, ચિન્તા, દીલગીરી, અદેખાઇ એ પણ બધાં શરીરને ઘસાવે છે.

નિયમિત જીંદગી ગાળનાર લાંબું જીવે છે.

૫૦. નિયમિત જીંદગી ગાળવી એ પણ શરીરને તંદુરસ્ત રાખવામાં અને લાંબું ટકાવવામાં મદદ રૂપ છે. દરેક કામ જેમ નિયમિત વખતે જ કરવું જોઇએ, તેમ દરેક ચીજ નિયમિત જગ્યાએ જ રાખવી જોઇએ. શરૂઆતથી કદાચ શરીરનું બંધારણ પાચનશક્તિ નબળાં હોય તો પણ ઉપરના બે નિયમો પાળી નિયમસર જીંદગી ગાળે, તો તેવાથી પણ તંદુરસ્તી સાથે લાંબી જીંદગી ભોગવાય છે. તેથી જ સારી પાચનશક્તિવાળા ઊલટા વધારે ખાઇ અનિયમિત રહી ટુંકી જીંદગી ભોગવે છે; તેથી ઊલટું નબળી પાચનશક્તિવાળા જો સંભાળતા હોય તો લાંબું જીવે છે.

સ્વચ્છ લોહી ઉપર જીંદગીને લાંબી

૫૧. સ્વચ્છ સારાં લોહી ઉપરજ તંદુરસ્તી અને લાંબી જીંદગીનો આધાર છે અને વધારે પડતો, અસ્વચ્છ અપાચ્ય ખોરાક લેવાથી લોહી સ્વચ્છ રહી શકતું નથી. માટે સ્વચ્છ લોહી રાખવા

ટકવા મોટો આધાર છે.

પણ સારો કમી ખોરાક લેવો જોઇએ. જ્યારે પણ સહેજ ચામડીમાં ખરજ આવે કે ઝીણી ફોલ્લી નીકળે તો જાણવું કે વધારે પડતો ખોરાક અવશ્ય લેવાયો છે. અથવા છેવટ નીમક, આચાર, જેવી ખારાશવાળી ચીજ કે ચણાની ચીજ, તળેલી ચીજ વધારે ખવાણી છે. તે બંધ જ કરવાં જોઇએ. ત્યારે, શરીરને તંદુરસ્તી સાથે લાંબુ ટકાવવું એ, ઉપરથી જણાયું જ હશે કે, આપણા જ હાથમાં છે.

પ્રકરણ ૫ મું

ખોરાક—જારી

પર. થોડું અન્ન પ્રાણ છે તેમ ભૂખથી વધારે ખોરાક ઝેર છે.

ભાણાથી જરા ભૂખ્યું ઊઠવું એ અતિ જરૂરનું હોવા છતાં તેમ કરનાર બહુ જ થોડા હોય છે.

પ૩. દુનીઆમાં લગભગ અસંભવિત અથવા સહુથી મુશ્કેલ બાબત એ છે કે **ભાણે બેઠા પછી ઊણું ઉઠવું;** તેમાં પણ જયારે મનપસંદ સ્વાદવાળી અથવા જે ચીજનો મોહ હોય એવી ચીજ ખાવાની હોય તે વખતે ભૂખ્યા ઊઠવું એ ન બને તેવું છે. અને તે ખોરાકના મોહને લીધે જ છે. વધારે ખાતી વખતે એમ બોલી પણ જવાય છે કે પચવું મુશ્કેલ થશે, પણ તેનો રસ્તો પોતાથી એમ કઢાય છે કે રાતે નહીં જમીએ અથવા પચાવની દવા લઇ લેશું. એટલે ખાતી વખત જ મન સાફ ચેતવે છે કે હવે બસ થયું, બંધ કર. પણ, મોહ સ્વાદ અસંતોષ ભૂલાવે છે. પછી હેરાન થવાય છે. આવી ટેવ ,વગર ખબર પડે શરીર ઘસાવે છે ને જીંદગી ટુંકી કરવા ધીમે ધીમે સહાયભુત થાય છે.

એક નેવું વર્ષના તંદુરસ્ત આદમીની ટેવ

૫૪. એક પુરો તંદુરસ્ત નેવું વર્ષની ઊમ્મરે પહોંચેલો જણુ કહે છે કે મારી જીંદગી, તંદુરસ્તી અને સ્ફૂરતી સાથે ટકી રહેવાનું કારણુ એજ છે કે "હું દર વખતે સાદું ખાણું આનંદથી એક વખત જ લઊં છું. ખાણાં ઉપરથા જરા ભૂખ્યો ઊઠું છું. રોકાએલો રહું છું. નિયમસર વખતે નિદ્રા લઊં છું. જે જે વખતે જે સારો માઠો બનાવ બને, તે અતિ લાગણી વગર સહી રહું છું અને જનસમાજના ભલાંમાં હમેશાં ભાગ લઊં છું." તેને સવાલ પૂછવામાં આવ્યો કે તમારી જીંદગી હવે કેટલી ટકશે ? ત્યારે તેણે કહ્યું: "એ તો પ્રભુ જાણે, પણ એટલું ખરૂં કે મારી ભુલ જણાતાં છતાં ભુલથી ટુંકી નહીં થવા દઊં."

સાદો ખોરાક તંદુરસ્તી બક્ષે છે: જ્યારે ભારે ખોરાક વધારે લેવાય તે રોગ લાવેછે.

૫૫. સાદો ખોરાક જ તંદુરસ્તી—લાંબી જીંદગી—ભોગવવા મોટામાં મોટું સાધન છે અને સ્વાદિષ્ટ ભારે ચાંપી ચાંપીને ખાવાથી શરીરમાં રોગ પેદા થાય છે અને તેથી તે વહેલું પાડવામાં સાધન રૂપ થાય છે.

૫૬. જેમ જેમ કુદરતના કાયદા પાળવામાં આવે અને કુદરતને અનુસરીને વર્તન રાખવામાં આવે તેમ તેમ શરીર તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં લાંબુ ટકે એ તો નિર્વિવાદ છે.

જીંદગીનો આધાર જેટલો મૂળ જીવનશક્તિ ઉપર છે

૫૭. સાધારણુ માન્યતા જ એવી છે કે જેમ વધારે ખોરાક લેવાય તેમ શરી વધારે ટકે અથવા સારૂં રહે. પણ તે વખતે ખરી હકીકત ભુલી જવાય છે કે શરીર ટકવાનો આધાર જીવનશક્તિ ઉપર જ છે અને જરૂર કરતાં

તેટલો ખોરાક ઉપર જ નથી

જેટલો વધારે ખોરાક લેવાય તે પાછો શરીર બહાર કહાડવામાં ઊલટી જીવનશક્તિ હાથે કરીને માત્ર મોહમાં ઓછી કરીએ છીએ. આ વાત યોગીઓ બરાબર જાણે છે. તેથી તેઓ બહુ જ ઓછો ખોરાક લે છે અને કેટલાએક તો માત્ર “લીંબડાનો રસ ને મરી” અથવા તેવી જ બીજી જડીબુટ્ટીનો રસ અને પાણી ઉપર જ નિર્વાહ કરે છે, અને પરિણામે શરીર લાંબું ટકાવે છે, એટલું જ નહીં પણ શ્વાસની છેલ્લી ક્ષણ સુધી શરીર અને મન પુરાં તંદુરસ્ત અને આનંદમય રાખી શકે છે.

જીવનશક્તિ શેમાંથી મળે છે?

૫૮. જીવનશક્તિ ખોરાકથી જ આવે છે તેવું નથી. જીવનશક્તિ જે જન્મની સાથે મળી હોય છે તેમાં હવા, પાણી અને ખોરાકમાં અંશ રૂપે રહેલી છે. તેનો ઉમેરો થાય છે. તેમાં પણ ખોરાક જરૂર હોય તેના કરતાં વધારે લેવાય તો કચરો કહાડવામાં ખરચાઇ ઓછી થાય છે. હવા પાણી વધારે પ્રમાણમાં લેવાથી તેટલું નુકશાન નથી થતું, કેમકે તે પચાવવા પડતાં નથી, ઊલટાં શરીરને શુદ્ધ રાખવા ઉપયોગી છે. તે પુરતાં સ્વચ્છ જોઇએ તેટલું જરૂરનું છે.

જીવનશક્તિ વીજળીને મળતી છે અને તેજ પ્રાણ કહેવાય છે.

૫૯. આ જીવનશક્તિ વીજળી–વિદ્યુત્‌શક્તિને મળતી છે એમ અનુમાન છે. આ જીવનશક્તિને જ યોગીઓ “પ્રાણ” કહે છે. ખરૂં પ્રાણનું રૂપ જાણી શકવા માણસ માટે સંભવિત નથી.

જીવનશક્તિ એકલા

૬૦. ખોરાકવડે પણ જીવનશક્તિ મળે છે એ વાત ખરી છે, પણ તે તો થોડા પ્રમાણમાં લેવાય તો પણ તે સાથે આવે છે. શરીર દેખીતી રીતે પુષ્ટ બનાવવામાં

ખોરાક વડેજ મળે છે એ ભુલ ભરેલુ છે

વધારે પડતો ખોરાક સહેજ મદદ કરે એ ખરૂં છે. પણ વધારે પડતા ખોરાકથી વધારે પડતી જીવનશક્તિ આવે એ માત્ર મોહ અને અણુસમજ છે.

૬૧. જીવનશાક્ત શું છે ?

જીવનશક્તિ શું છે? એ સમજવું માણુસની શક્તિની બહાર છે.

એ કોયડો અણુઉકલ્યો છે અને અણુઉકલ્યો ઘણું કરીને સદાય રહેશે, કેમકે તે જાણુવા સાધન નથી. આપણી બુદ્ધિ તે શોધી જાણી શકે તેમ નથી. દાક્તરો પણુ તે સંબંધે કંઇક શક્તિ છે જેથી અંતઃકરણુ ફેફસાં વગેરે સંકોચાય છે, મોટાં થાય છે, શ્વાસ લેવાય છે, પાચન થાય છે તે મૂળ શક્તિ (vitality) એમ કહે છે. પણુ શું છે અને કયાંથી કેમ આવે છે એ બતાવવા અસમર્થ છે. હા, તે ક્રિયા તેનાં સાધન વગેરે નક્કી કરી શકે છે, પણુ મૂળ શક્તિ માટે તો અજ્ઞાનતા જ ધરાવે છે. અમુક એકઠાં કરવાથી અમુક ક્રિયા બને, પણુ તે કેમ બને છે તે સમજાવી શકાય તેવું જ નથી, એટલે એમ માની લેવું પડે છે કે અમુક શક્તિ જેને પછી કુદરત, ખુદા, પરબ્રહ્મ, ગમે તે નામથી ઓળખો—તે બધે ભરેલી છે અને તેમાં જ ઉત્પત્તિ અને લય સમાએલો છે.

જીવનશક્તિની ઉત્પત્તિ માટે અનુમાન જ થઇ શકે છે.

૬૨. આ ભંડારમાંથી બીજ, વીર્ય, વગેરે અમુક જથ્થો સાથે લઇ વનસ્પતિ, જન્તુ, પ્રાણી, મનુષ્ય અવતરે છે અને તે જીવનશક્તિ નામે ઓળખાય છે. તે સંભાળપૂર્વક વાપરવામાં આવે તો લાંબી ટકે છે અને તેનો જો નકામો વ્યય કરવામાં આવે તો તેનો વહેલો અંત આવે છે. પૂર્ણ જીવનશક્તિ જેની હરાઇ ગઇ ત્યારે તેનું મોત થયું કહેવાય છે. વળી

તેમાંથી જેમ ખરચાય તેમ તેની અવેજીમાં આપણી આસપાસનાં જગતમાં તે ભરેલી છે. ખોરાક પાણી હવા અરે નિદ્રા વાટે પણ ગ્રહણ થાય છે, અને તે ગ્રહણ કરવાની શક્તિ જેમ બધાં શુદ્ધ ને જોઇતાં જ પ્રમાણમાં લેવાય તેમ વધે છે, પણ ઊલટાં જોઇએ તેથી વધારે પ્રમાણમાં અથવા અસ્વચ્છ લેવાય તો જીવનશક્તિ વધ-વાને બદલે, ઊલટી હોય, તેમાંથી પણ હરાતી જાય છે; અને પરિણામે રેાગ, મરણને નિમંત્રણ મળે છે. મરણ વખતે જીવનશકિત કેમ અદૃષ્ય થાય છે તે પણ આપણે જાણી શકતા નથી. તત્વજ્ઞાનીઓ જેને આત્મા કહે છે તેને જડવાદિઓ જીવનશકિત કહે છે. જો કે તે શું, તે વિશેનેા નિર્ણય કરવેા એ મનુષ્યશકિતની બહાર છે.

Suddenly Heart failed (એકાએક હ્રદય બંધ પડી મરણ થયું) તેનું કારણ આયુષ્ય આવી રહ્યું એમ ઘણીવાર માની સંતોષ પકડવેા પડે છે.

૬૩. સાજો સારેા માણસ હાલતાં ચાલતાં મરી જઇ એકાએક પડી જાય છે ત્યારે દાકતરેા "Heart failed" અંતઃકરણ ચાલતું બંધ થયું એવા ખુલાસાથી વિરમે છે અને એક મીનીટ પહેલાં જે કામ આપતું હતું તે અચાનક કેમ બંધ થયું એનેા ખુલાસેા નથી આપી શકતા; એટલે આયુષ્ય આવી રહ્યું એમજ સંતોષ પકડવેા પડે છે. આયુષ્ય આગળથી નિર્માણ થએલું એ પણ માત્ર માન્યતા જ છે. સાબિત થવું અશકય છે.

વધારે પડતેા ખેારાક જીવનશકિત હરે છે.

૬૪. ખેારાકના વિષયમાં આ વાત–જીવનશકિત–ચર્ચવાનું એ કારણ છે કે તંદુરસ્તીના સંબંધમાં જીવન-શકિતનેા દુરૂપયેાગ વધારે પડતેા ખેારાક લેવાવાથી તેનેા વ્યય થવામા બહુ થઇ રહ્યો છે.

૬૫. ખાસ યાદ આપું છું કે હજારેા–અરે લાખેા લેાકેા હર

દાકતરોનો, મંદવાડ વખતે ખોરાક આપવાનો દુરાગ્રહ ઉલટી જીવનશકિત હરે છે.

હમેશ વધારે પડતો ખોરાક ખાવા મચી રહ્યા છે. અરે મંદવાડ વખતે જ્યારે ખોરાકની ભાગ્યે જ જરૂર હોય છે, તેમાં પણ ઠાંસ ઠાંસ થાય છે અને તાજુબી છે કે એ ઠાંસ ઠાંસ કરવામાં અંગ્રેજી દાકતરો પણ સહાયભૂત થઇ રહ્યા છે. તે એટલે સુધી કે મોઢાંથી ન લેવાય અથવા દરદી ના પાડે કે બેશુદ્ધ હોય તો પણ, તાવ બળતો હોય તો પણ, નાકેથી કે ગુદાથી દેવામાં પછાત રહેતા નથી. અમુક અપવાદવાળા કેસમાં ફરજીયાત આપ્યા વગર છુટકો ન હોય તે માટે કહેવાનું ન જ હોય. જો કે તેવા અપવાદ વખતે પણ ભૂખ અથવા જૂજ ખોરાક જ ઉપયોગી છે.

એકલા પાણી ઉપર જીંદગી તંદુરસ્તીમાં પણ થોડો વખત ટકી શકે છે; છતાં મંદવાડ વખતે જરૂર ન છતાં ખોરાક પરાણે આપવાનો દુરાગ્રહ છોડવો જોઇએ એ જરૂરનું છે.

૬૬. તાકાત જારી રાખવાના હેતુથી દાકતરો કલાકે કલાકે વખતે થોડે થોડે અંતરે ખોરાક આપ્યા જ કરે છે. પરિણામે તાકાત તો આવતી નથી; ઉલટી તાકાત હરાય છે, તે સમજાતું નથી તે જ પુરી મુશ્કેલી છે. ખોરાક વગર એકલા પાણી ઉપર ઘણાને ઘણા રોજ—અરે બબ્બે અઢી અઢી માસ રહેનાર શ્રાવક શ્રાવિકાઓને જોઇએ છીએ; છતાં મરણ–ભયની બીકે ખોરાક આપી દરદીનું મરણ વહેલું લાવીએ છીએ એ ગળે ઉતરતું નથી. હવે તો સાજા સારા માણસોએ કેદખાનામાં ઘણાઓએ રાજકીય કારણે અપવાસ ઘણા રોજ કર્યા છે અને એકલા પાણી ઉપર રહ્યા છે. તેમાંનો એક ૬૩ અપવાસ કરી મરી ગયો છે. એટલે તેટલો લાંબો વખત જીવી શકાયું છે એમ દાકતરો પણ અનુભવી શકયા છે. છતાં માંદા માણસને જરૂર

ન છતાં દાકતરો ખોરાકનો આગ્રહ રાખે જાય એ મને તો ન સમજાય તેવો દુરાગ્રહ લાગે છે. છતાં મારી ભૂલ હોય તો કોઇ બતાવે સુધારીશ.

મંદવાડમાં ખોરાક જીવનશક્તિ રોગ પેદા કરીને ઓછી કરે છે.

૬૭. મંદવાડમાં મૂળ શક્તિ કમ હોય તે પરાણે આપેલા ખોરાકમાંથી મળવાને બદલે તેને અપાચ્ય સ્થિતિમાં કહાઢી નાખવામાં ખર્ચાય અને તે જુદે જુદે રસ્તેથી બહાર કહાઢવા ઉલટા નવા રોગોનો વધારો થાય છે. જેમકે ચામડીના, ફેફસાંના, મૂત્રાશયના, આંતરડાના રોગોનો ઉપદ્રવ ઉપસ્થિત થાય છે, એ વાત સ્પષ્ટ છતાં, મોહમાં સમજાતી નથી એ જ દીલગીરી છે. જડવાદમાં જ રચી પચી રહેલા પાશ્ચિમાત્ય દાકતરોને આ વાત ન સમજાય એ બને તેવું છે. પણ પ્રભુ તથા કુદરતને માનનારા પણ પરાણે ખોરાક આપવાની પદ્ધતિ પકડી રાખે એ મને તો તેમને પ્રભુ કે કુદરતમાં દૃઢ આસ્થા જ નથી એમ સૂચવે છે.

૬૮. ઉપરથી હવે સ્પષ્ટ સમજાવું જોઇએ કે ખરી ભુખના પ્રમાણમાં થોડું હલકું સાદું ખાનારને વધારે પડતી લાંબી જીંદગી ભોગવવાનું વધારે સંભવિત છે. તેથી ઊલટું વધારે પડતો ખોરાક જીવનશક્તિ હરી જીંદગી ટુંકી કરે છે.

ખોરાક કેટલીવાર લેવાની જરૂર છે?

૬૯. ખોરાક કેટલીવાર કેટલે અંતરે લેવો? ખોરાક ચોવીશ કલાકમાં બે વાર લેવો જોઇએ અને બે વખત જમવાની વચ્ચે કમતીમાં કમતી સાત આઠ કલાકનો તફાવત હોવો જોઇએ; એટલે સવારે અગીયાર બારે ખોરાક લેવાય તો રાત્રે સાતે આઠે લેવો જોઇએ. જો સવારે દશે લેવા ટેવ હોય તો સાંજે છ

વાગ્યા લગભગ લેવા હરકત નથી. જો બરાબર ભૂખ ન હોય તો, અને પંચાવન સાઠ વર્ષ પછી તો એકવાર જ ખોરાક લેવો હિતકર, છે. મોટી ઉમ્મરવાળાને ખરી ભૂખ હોય તો બે વાર ખોરાક લેવા હરકત નથી. સવારે દશે લેવા ટેવ હોય તેણે તો સવારમાં ચા, દૂધ, લેવાની ટેવ હોય તો તે સાથે કંઇ ન લેવું એ વધારે સારૂં છે. બારે જમવા ટેવ હોય ને સવારમાં સારી ભૂખ હોય તો ચા દુધ સાથે હલકો પાંચ સાત રૂપીઆભાર અનુકૂળ આવે તેવો હલકો નાસ્તો લેવા હરકત નથી. જો કે વધારે સારૂં, કંઇ ન લે તે છે.

તાજાં દહીં, છાશ તે પચાવેલું દુધ જ છે–અમૃત છે.

૭૦. શરીરના દરેક ભાગમાં ખાસ આંતરડામાં અપાચ્ય ખોરાક લાંબો વખત રહેવાથી ખોરાકમાં સડો થાય છે. જે સડાને લઇને વૃદ્ધત્વ વહેલું આવે છે: અને તે સડો અટકાવવા છાશ, દહીં બહુજ ઉપયોગી ખોરાક છે. આંતરડાં ઘણાં લાંબાં છે. ખોરાક તેમાં લાંબો વખત ટકે છે, પડયો રહે છે. માટે તેમાં સડો અટકાવનારૂં તત્વ (Lactic acid) છાશ દહીંમાં હોવાથી તે નિયમસર લેવાથી સડો અટકે છે, અને તેટલે દરજ્જે આંતરડાંની તથા શરીરના બીજા ભાગની સ્થિતિ તંદુરસ્ત રહેવાથી વૃદ્ધત્વ, ઘસાવું, અટકે છે અથવા લાંબે કાળે આવે છે.

દહીં, છાશ તાજાં હોવાં જોઇએ.

૭૧. છાશ, દહીં બાબતમાં ધ્યાન એટલું જ રાખવાનું છે કે તાજાં હોવાં જોઇએ. દશ બાર કલાકમાં તૈયાર થએલાં વપરાય તે વધારે સારૂં, પણ ચોવીશ કલાક પહેલાંનાં ન જ જોઇએ. સ્વાદે મધુરાં હોવાં જોઇએ; સહેજ ખટાશ હોય પણ બહુ ખાટાં ન હોવાં જોઇએ. તાજાં છાશ દહીંમાં જરા નીમક અને જીરૂં નાખી ઉપયોગમાં લેવાય તો સ્વાદિષ્ટ પણ લાગે છે, ને કદાચ ખટાશ હોય તો તેની પણ અક્રિયાને હરે છે.

૭૨. ગરીબ લોકો લાંબી જીંદગી ભોગવે છે તેનાં કારણમાં જેમ અંગ કસરત, જાતે કમાએલી કમાઇ, સાદો ખોરાક, સાદી રીતભાત છે, તેમ તેના ખોરાકમાં ભલે વેચાતી લીધેલી પણ છાશ ખાણામાં હમેશ હોય છે તેજ છે. તેમને તો દાળ, શાક, કે રોટલો ગળે ઊતારવામાં મદદ રૂપ બનતી બીજી ચીજો ગરીબીને લીધે ન મળતી હોવાથી ફરજીયાત છાશ વાપરવી પડે છે. પણ તે ઊલટી વૃદ્ધત્વ અટકાવનાર હોવાથી તેને તંદુરસ્ત રાખી ઊમ્મર લંબાવવામાં પણ સહાયભૂત છે. આ પ્રભુકૃપા નહીં તો બીજું શું ? એ દીન દયાળને સહુની ફીકર છે.

ગરીબો લાંબી જીંદગી ભોગવે છે તેનું કારણ છાશનું સેવન છે.

૭૩. ઉપરથી સ્પષ્ટ થયું હશે કે ખાણામાં—દરેક ખાણામાં છાશ દહીંનો ઉપયોગ તંદુરસ્તી બક્ષનાર છે.

૭૪. રાતે છાશ શરદ પડે, અમુક રોગમાં નુકશાન કરે, સોજામાં તો નજ ખવાય, તાવમાં ન ખવાય, વગેરે છાશ બાબતમાં અજ્ઞાનમાં તો એક બાજુ રહ્યું પણ સમજુ ગણાતામાં અને કેટલાક વૈદોમાં જે વહેમ છે તે નાપાયદાર છે અને ગમે તે વખતે ગમે તે રોગોમાં ગમે તે ઊમ્મરે ગમે તે ૠતુમાં છાશ ફાયદાકારક છે અને છાશ અમૃત છે એટલું સમજાય તો તે હિતકર છે.

તાજી છાશ માટે વહેમ ખોટો છે.

૭૫ દરેક ખાણા વખતે લીલોતરી હોવું જ જોઇએ. લીલાં તાજાં શાક લોહી સુધારવા મદદગાર થાય છે અને તેમાં પણ જો કાચાં બરાબર ચાવીને ખવાય તો તે મારફત જીવનશક્તિ વધારે મળે છે.

લીલોતરીની પણ પુરી જરૂર છે.

ફળ પણ તંદુરસ્તી બક્ષનાર છે.

૭૬. તેમજ ફળનો ઉપયોગ ખાસ ખોરાક લીધા પછી થાય તો તે પણ ઉપયોગી છે અને શરીરને તંદુરસ્તી–તાજગી આપવા કામનાં છે.

ફળ ને લીલોતરી પાતળી છાલસહિત ખવાય તો વધારે હિતકર છે: તેમ ઘઊં દાળ ફોતરાં સહિત જ ખાવાથી વધારે ફાયદો છે.

૭૭. આ લીલોતરી શાક, ખાસ તેની પાતળી છાલ, કાચાં પાકાં ફળાં, તેની પણ છાલ. ઘઊંની ઉપરનાં છોડાં, દાળોનાં ફોતરાં.એ બધામાં ઉપયોગી "તત્વ" જેને વાઇટેમીન (vitamin) કહે છે તે છે. તેથી જીવનશકિત મળે છે એમ હાલ ખોરાકના અભ્યાસીઓએ પણ નકી કર્યું છે. પૂરાં ચાવીને મોંઢાની લાળ સાથે ધીમે ધીમે રસથી સ્વાદથી આનંદથી ખાવાં જોઇએ. આ ઉપરથી સમજાયું હશે કે છડી દાળો કરતાં ફોતરાંવાળી દાળો, ને મીલના લોટ કરતાં ઘંટીનો દળેલો લોટ, અને આંકથી ચાળેલા કરતાં મોટા વીંધની ચાળણીથી ચાળેલો લોટ, વધારે પાચ્ય-તંદુરસ્ત છે. અને તેનો ઉપયોગ વધવો જોઇએ. સફેદ ધોળી રોટલી કે બીજું પકવાન કે સુંદર દેખાવા માટે છડી દાળો વાપરવાથી ઊલટું તંદુરસ્તીને નુકશાન છે. એ સમજાયા પછી પણ તેને મોહથી વળગી રહેનાર પોતાને હાથે પોતે તંદુરસ્તીને આડા આવે તો તેમાં પોતાનો જ દોષ છે. છડીદાળો કરતાં ફોતરાં સહિતની દાળનો સ્વાદ પણ લીજતવાળો છે.

(ખોરાકના વિષય ઉપર તેમાંની ભુનો વિશે જૂઓ **વગર દોકડાના વૈદમાં**-પૃષ્ટ ૬૯)

પ્રકરણ ૬ ઠ્ઠું

પીણાં

પીણાં વિષે વિચાર

૭૮. ખોરાક પછી કુદરતી રીતે પીણાં વિષે–તેમાં પણ પાણી પીવા વિષે–જાણવાની ખાસ જરૂર છે.

પુષ્કળ પાણી પીવું જરૂરનું છે.

૭૯. તંદુરસ્તી બરાબર જાળવી રાખવાનો અને સારી તંદુરસ્તી સાથે લાંબી ઊમ્મર ભોગવવાનો સારામાં સારો ઊપાય પુષ્કળ શુદ્ધ પાણી પીવું એ છે. આ હકીકત બહુ જ થોડા જાણે છે, એટલું જ નહીં પણ માત્ર યોગી સિવાય બીજી રીતે ડાહ્યા ગણાતા ગૃહસ્થો પણ સમજતા નથી.

શુદ્ધ પાણી વાપરવું જોઇએ, તેનાં કારણો

૮૦. ઠંડું શુદ્ધ પુષ્કળ પાણી પીવું જોઇએ. શરીરના બંધારણમાં એંશી ને નેવું ટકા પાણી છે. એટલું સમજ્યા પછી પુરતું પાણી પીવાની આવશ્યકતા સહુ સમજી શકશે. શરીરના અંદરના દરેક અવયવ સાફ ધોવા પણ પાણીની પુરી જરૂર છે.

પાણી ચામડી ચહેરાને તેજ અને કોમળતા આપે છે.

૮૧. પાણી એ તેજ છે એમ તો સમજાય છે. લૌકિક રીતે તરવારનું તેજ, પાણી, ઘોડાનું તેજ, પાણી, કહી સહુ સમજે છે કે પાણી તેજ આપનાર છે. અરે માણસમાં પણ જ્યારે હીંમ્મત તેજ શક્તિ ન હોય ત્યારે એમ કહેવાય છે કે તેનામાં "પાણી" ક્યાં છે! આપણા ચહેરા ચામડીનું તેજ અને કોમળતા પુરાં પાણીને લીધેજ છે, એટલે શરીરની અંદર

પુષ્કળ પાણી લેવાથી તે વધે છે એ અનુભવથી જાણી સાબીત કરી શકાય છે. પુષ્કળ પાણીથી લોહીનું ફરવું સરલ થાય છે. એટલે શરીરના દરેક અવયવને ધોવાઇ કચરો બહાર કહાઢવા પણ પાણી જેમ ઉપયોગી બને છે તેમ શરીર તેજસ્વી પણ બને છે. વરસાદ પડયા પછી બીજે રોજ ઝાડ, પાન, મોલ, ઘાસમાં તેજ ઉજાસ-તાજગી આવે છે તે તો સહુ અનુભવીએ છીએ.

પુષ્કળ પાણીથી રોગો થતા અટકે છે.

૮૨. જો પુષ્કળ પાણી પીવાની ટેવ હશે તો ચામડીના મૂત્રાશયના રોગો જેવા કે પથ્થરી, પાચનશક્તિનો રોગ–અપચો થશે જ નહીં; એટલે પુષ્કળ પાણી પીવાથી ડરવાનું નથી એટલું જ નહીં પણ પુષ્કળ પાણી પીવા ટેવ પાડવી જ જોઇએ. માત્ર તેટલું જ સંભાળવાનું કે તે તદ્દન શુદ્ધ જોઇએ. વહેમ પડે તો ઊકાળી ઠારી ઊપરથી નીતારી પાણી વાપરવું જોઇએ.

૮૩. એકી વખતે વધારે પડતું પીવાની જરૂર નથી, પણ થોડું થોડું માફક આવે તેટલું થોડે થોડે અંતરે પીવું જ જોઇએ.

૮૪. ખાસ એટલું ધ્યાન રાખવું કે જમતાં દરમીયાન જેમ પાણી ન પીવું તેમ જમ્યાબાદ દોઢ કલાક સુધી નજ પીવું.

૮૫. ભુખથી સાદો ખોરાક ખાનારને, પુષ્કળ પાણી પીનારને અને શુદ્ધ હવામાં રહેનારને મંદવાડ નજ આવી શકે એ ખાસ યાદ રાખવા અને અમલમાં મુકવા જેવું છે એમ સ્પષ્ટ થયું હશે.

જેમ પીવામાં તેમ નહાવા ધોવામાં

૮૬. પુષ્કળ પાણી પીવામાં અને નહાવા ધોવામાં પણ વાપરવું એ લાંબી જીંદગી ભોગવવા બહુ જ અનિવાર્ય છે. નહાવા ધોવામાં હજુ સાધારણ રીતે પુષ્કળ પાણી સમજુ માણસો તો વાપરે છે

પુષ્કળ પાણીની જરૂર

પણ તેઓ પણ એમ સમજતા નથી કે એક ચામડી સાફ કરવા જ્યારે આટલા પાણીની જરૂર છે ત્યારે શરીરના દરેક અવયવો, અંદર અને બહારથી દરેક સ્નાયુ, લોહીવાહિનીઓ વગેરેને સાફ ધોવા કેટલાં પાણી પીવાની જરૂર છે. કમતીમાં કમતી આઠ શેર પાણી, વધારે સારૂ દશ શેર પાણી–ચોવીશ કલાકમાં પીવાની જરૂર છે એ સૂત્ર સહુએ ગોખી રાખી અમલમાં મુકવા જેવું છે. પાણી વધારે પીવાથી પિશાબ વધે અને વખતોવખત જવું પડે તેથી ડરવાનું નથી. ઉલટો કચરો જલદી બહાર નીકળે છે. વધારે પાણી પીવાથી મૂત્ર-પિંડ બગડે એમ કોઇ કહે તો માનતા જ નહિ. એમ બનતું નથી.

બીજાં પીણાં

૮૭. દારૂ, ચા, કાફી, કોકો, ફળના રસ, દુધ એ બધાં પીણાં છે; પણ તેમાં દારૂ તો તંદુરસ્તી ઉલટી બગાડનાર છે એમ સહુ કોઇ જાણતું હોવાથી તેનો ઉપયોગ ન કરવા લખવા જરૂર જ નથી. વળી તે તો દરેક ધર્મમાં પીવા મના છે. એટલે તે નુકસાનકારક છે એ તો સ્પષ્ટ છે.

ચાહની જરૂર જ નથી, પણ નજ ચાલે તો ઊકાળેલી તો નજ પીવી.

૮૮. ચા "ખાસ ઊકાળેલી" નુકશાન કરે છે. વગર ઊકાળેલી ચા પણ જરૂરની નથી પણ તેણે એટલે સુધી ગુલામ બનાવ્યા છે કે તેની ના કહી મનાય તેમ નથી; તો પણ સાવ બંધ ન થાય તેણે પણ બહુજ થોડા ઉપયોગથી ચલવવું જોઇએ, અને તે પણ ઊકાળવી નજ જોઇએ. ગરમ ઊકાળેલું પાણી અથવા દુધ સાકરને પાણી ઊકાળી ચુલા કે સ્ટવથી નીચે તપેલી ઉતાર્યા બાદજ ચા નાંખી પાંચ મીનીટ ઢાંકી વાપરવી જોઇએ. કોકો અને

કાફીનો ઉપયોગ ચા જેટલો નથી, પણ તેની પણ જેને ટેવ હોય તેણે છોડી દેવામાં ફાયદો છે.

૮૯. ફળના રસ.

રોગમાં અથવા પાચનશક્તિ નબળી હોય તેમાં ફળના રસ ઉપયોગી છે.

નારંગી મોસંબી વગેરે ફળના રસ તંદુરસ્ત છે અને જ્યારે પાચનશક્તિ નબળી પડે તે વખતે લેવામાં અડચણ નથી. એટલુંજ નહીં પણ પરવડે તેણે હર હમેશ લેવાથી ફાયદો છે. મંદવાડ વખતે ખોરાક તરીકે તેનો ઉપયોગ ફાયદાકારક છે. દાંત સાબુત હોય તેણે થોડાં પણ અંદરની પાતળી છાલ સહિત ખાવાં જોઇએ, જેથી વધારે લાભ મળે છે.

બચપણમાં અને બુઢાપામાં દુધ જીવન છે.

૯૦. દુધ બધી રીતે ઊમદામાં ઊમદા તાકાતદાર અને પચવામાં સરળ પીણું છે એમ સહુ કોઇ જાણે છે. દુધ પીણાં કરતાં ખોરાક વધારે છે. જીંદગીનાં પહેલાં બે વર્ષ લગભગ દુધ ઊપર જ જેમ જાય છે તેમ જીંદગીના પાછલા ભાગમાં ખાસ પાચનશકિત નબળી પડે તો સીત્તેર વર્ષ પછી તો એકલા દુધ ઊપર રહી જીંદગી પસાર કરવી એ ઊલટું સુખકર છે. જો કે તેટલી ઊમ્મરે પણ પાચનશકિત સારી હોય તો અનાજ છોડવાની આવશ્યકતા નથી. હા, એટલું ખરૂં કે તે વખતે પાચન થઇ શકે તેમ જેમ દુધ વધારે લેવાય તેમ લેવાથી ફાયદો છે.

પ્રકરણ ૭ મું

કસરત

૯૧. ખોરાક વિષે જણાવ્યા પછી કસરત ઉપર ધ્યાન આપવા જરૂરનું હોવાથી તે વિષે હવે લખવામાં આવે છે.

નાની ઉમ્મરવાળાને જે કસરત માફક આવે તે વૃદ્ધને ન આવે. નાની ઉમ્મરવાળાને એટલે ૩૫–૪૦ વર્ષ વાળાને જે કસરત માફક આવે તે ૫૦ વર્ષવાળાને અપવાદ સિવાય સહુને માફક આવે એ અસંભવિત નથી, પણ મુશ્કેલ છે, અને નુકશાનકરતા પણ નીવડે. માટે તે તો ૫૦ વર્ષ વાળાએ બંધ કરવી જોઇએ.

૯૨. પચ્ચાસ વર્ષ અને તેથી મોટી ઉમ્મરવાળા માટેની કસરતો નીચે મુજબ છે:—

મોટી ઉમ્મરવાળાને માફક આવે તેવી કસરતો ૧. **ચાલી ફરવા જવું**—પગે ચાલી ફરવા જવું એ મોટી ઉમ્મરવાળા માટે એવી કસરત છે કે સહુથી બની શકે. તેમાં બીજાં સાહિત્યની જરૂર નથી, અને તે બની શકે તો, ખુલ્લે પગે ચાલી લાંબું ફરવાથી શરીરના અંદર અને બહારના બધા અવયવ અને ભાગને એકસરખી પુરતી કસરત મળે છે.

(૧) **કેમ ચાલવું** સીધા ટટાર, છાતી આગળ કહાઢી, માથું જરા પાછું રાખી જોસ્સથી જેમ કોઇને તાકીદનો સંદેશો દેવા જતા હોઇએ તેવી ઝડપથી, બને તો ઉઘાડા પગે, ચાલી ફરવા જવું જોઇએ.

(૨) **કયે વખતે** જવું? જેને જે વખતે અનુકૂળ આવે તે વખતે, પણ એકસરખા વખતે હમેશાં નિયમસર જવું જોઇએ.

વધારે સારો વખત સાંજે સૂર્ય અસ્ત થયા પછી અરધા કલાકમાં પાછું ઘેર આવી જવાય તે છે.

(૩) **કેટલું જવું ?** આવતાં જતાં કમતીમાં કમતી ચાર પાંચ માઇલ જવું જોઇએ. વધારે બને તેણે વધારે જવું. તેનું માપ માઇલના કરતાં આવતા જતાં થાક ન જણાવો જોઇએ, તે છે. થાક જણાય તો ઓછું જવું.

(૪) **કેટલી ઝડપે જવું ?** કમતીમાં કમતી વીશ મીનીટમાં એક માઇલની ઝડપે તો જવુ જ જોઇએ. તેથી ઓછી ઝડપે જવાથી ફરવા જવાનો પુરો લાભ ન મળે. બને તો ૧૭, ૧૬, ૧૫, મીની-ટની ઝડપે થાક લાગ્યા વગર જવાય તો જવું.

વર્ષા કે ઠંડી ઋતુમાં ફરવા જવું બંધ ન કરવું.

૯૩. ફરવા જતી વખતે કદાચ થોડો થોડો વરસાદ પડતો હોય તો પણ ફરવા જવાનું બંધ ન રાખવું. વરસાદમાં કદાચ પલળવું પડે તો તેથી ન ડરવું. પુરા તંદુરસ્ત શરીરવાળાને પાણી, હવા તાપની ખરાબ અસર થતી જ નથી. ઊમ્મરમાં હજુ ટાઢ સહન કરવી મુશ્કેલ થતી જાય છે, પણ હવા કે સાધારણ તાપથી નુકશાન જ નથી. માટે ગમે તેવી હવા હોય કે વરસાદ હોય તો પણ ફરવા જવું બંધ ન કરવું જોઇએ. જેને છત્રી વગર ન પરવડે એટલે મન ન વધે અથવા શરીરને ન સીજે તેણે છત્રી રાખીને પણ જવું જોઇએ.

શહેરથી દૂર સ્વચ્છ હવામાં ફરવા જવું.

૯૪. શુદ્ધ હવા આવતી હોય એવી જગ્યાએ જ વસ્તીથી દૂર ખુલ્લી જગ્યામાં ફરવા જવું અને એવી જગ્યામાં ફરતાં તંદુરસ્ત થવાય છે. હવા વડે જીવનશ-ક્તિના શરીરમાં ઘુંટડા લઊં છું એવા વિચાર સાથે પૂરા આનંદથી ચિન્તારહિત ફરવું જોઇએ.

૯૫ ફરવા જતી વખતે કુથલી, નકામી વાતો, વિવાદગ્રસ્ત બાબતો, ધર્મ સંબંધી વિવાદ વગેરેથી દૂર રહી, દુનીઆની જંજાળને છોડી, માત્ર નિર્દોષ આનંદરૂપ વાર્તાલાપ અને તે પણ બહુ જ થોડો કરવો જોઇએ. જો કે મુંગા મોઢું બંધ રાખી જેમ બને તેમ આનંદમાં નિમગ્ન રહી ધ્યાનસ્થ ચાલવાની ઓર મજા ને ફાયદો છે.

ફરતાં કુથલી ન કરતાં આનંદ ગમ્મતવાળી નિર્દોષ વાતો કરવી અથવા શાંત રહી જવું.

૯૬. ખેતરોમાં અથવા પોચી જમીન ઉપર ચાલવામાં વધારે સારી કસરત મળે છે. ઉપર કહેવાયું છે કે ખુલ્લે પગે ચાલવું સારૂં છે. તેથી વિશેષ ફાયદો એ થાય છે કે જમીન સાથે પગનાં તળીઆંનો સીધો સ્પર્શ થતો હોવાથી તે વાટે જીવન-શક્તિને શરીરમાં દાખલ થવાનું સરલ થઇ પડે છે. તે લાભ પગરખાંવાળાને મળી શકતો નથી. તેમ પગનો દરેક ભાગ આંગળાં, પંજા, એડી, બધાં બંધેચ ન હોવાથી તેમાં લોહીનુ હરવું ફરવું પણ સરલ બને છે અને આંગળાં તથા આખો પગ પહોળો તથા એક સરખો થાય છે.

ખેતરાઊ જમીનમાં ખુલ્લે પગે જનારને વધારે લાભ છે.

૯૭. ત્યારે ફરવા જવું એ ખાસ મોટી ઊમ્મરવાળા માટે સારામાં સારી કસરત છે. એ ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાયું હશે અને જો તેમ વર્તન રહેશે તો મોટી ઊમ્મર છતાં શરીરને સ્ફૂરતીમાં રાખવા ઉપયોગી થશે.

મોટી ઊમ્મરવાળાને સારામાં સારી કસરત ફરવા જવાની છે.

૯૮. ફરવા સિવાય મોટી ઊમ્મરવાળાને માટે ઘરમાં રહી થઇ શકે તેવી બીજી કસરત પ્રાણાયામની છે. પણ

પ્રાણાયામ પણ મોટી ઉમ્મરવાળાને સારા છે. તે ધાર્મિક ક્રિયા માત્ર દેખાવ માટે જેમ બ્રાહ્મણોમાં આટોપવામાં આવે છે તેમ નહીં, પણ શાસ્ત્રોક્ત રીતે પૂરક, કુંભક, અને રેચક કરવામાં આવે, અને કુંભક, પ્રાણ અંદર રોકવો તે એક મીનીટ સુધી કમમાં કમ રોકી શકાય તેવા પ્રાણાયામ કરવામાં આવે તો તે કરવાથી જ જોઇતો લાભ મળે છે. વળી મોટી ઉમ્મરમાં છાતી ફેફસાં નબળાં પડી ઉધરસ બહુ લાગુ પડે છે તે પ્રાણાયામ કરનારને નથી થતી એ પણ લાભ છે.

૯૯. પ્રાણાયામ કેમ કરવા તે વિષે થોડી સમજ નીચે આપી છે. બનતાં સુધી સવારમાં સૂર્ય ઉદય અગાઉ કરવા.

૧૦૦. પલોંઠી વાળી સ્વચ્છ સપાટ જગ્યા ઉપર–વધારે સારૂં ઊનના આસન ઉપર–સ્વસ્થ બેસવું. પછી પ્રથમ ડાબા નસ્કોરામાંથી સહેજ શ્વાસ નીચો મુકવો. તેમ કરતી વખતે જમણા હાથના અંગોઠાથી નાકનું જમણું નસ્કોરૂં સખ્ત દબાવવું. પછી જમણે નસ્કોરેથી બે ગાયત્રી મંત્ર બોલતાં થાય તેટલો વખત ઊંચો શ્વાસ લેવો તે વખતે ડાબુ નસ્કોરૂં જમણા હાથની અનામિકા તથા ટચલી આંગળીથી દબાવી, ડોક સીધી કરવી, અને માથાને જરા ઊંચું ખેંચવું. બે મંત્ર ભણાય એટલે જમણું નસ્કોરૂં પણ અંગોઠા વડે સારી પેઠે દબાવેલું રાખી ડાબુ નસ્કોરૂં પણ અનામિકા (૨૭) ને ટચલી (સૌથી નાની)થી દબાવેલું રહેવા દઇ મોઢું બંધ રાખી શ્વાસને રૂંધવો. તે લગભગ મીનીટ એક રોકાય તો વધારે સારૂં; પણ તેટલો ન બની શકે તો અરધી પોણી મીનીટ તો અવશ્ય રોકવો. તે વખત જાણવા લગભગ દશ ગાયત્રી મંત્ર એક મીનીટમાં ગણી શકાય છે તે ઉપરથી અનુમાન કરવું. પછી જમણું નસ્કોરૂં જમણા હાથના અંગોઠાથી દબાવી કાયમ રાખી ડાબુ નસ્કોરૂ ખુલ્લું કરી તેમાંથી શ્વાસ ધીમે ધીમે નીચે મુકવો. આ એક પ્રાણાયામ થયો. તેવા કમતીમાંકમતી ચારથી

છ કરવા. બીજો પ્રાણાયામ કરવા જમણા નસ્કોરાંથી રેચક કરી ડાબાં નસ્કોરાથી ઉપર મુજબ પૂરક કરી ડાબાં નસ્કોરાથી શ્વાસ નીચે મુકવો. આમ છ વાર કરવાથી ત્રણ ત્રણ વાર ને ચાર વાર કરવાથી બબેવાર બન્ને નસ્કોરાંથી શ્વાસ લેવાશે-મુકાશે.

૧૦૧. પ્રાણાયામ સિવાય બીજી કસરત પંચાવન વર્ષ પછી ઊલટી નબળાઇ લાવે; એટલે નિયમસર ફરવું અને પ્રાણાયામ એ બે બસ થાય છે. દંડ પીલાય તો પીલવા સારા છે. તે પણ થોડા પીલવા એ સારૂં છે.

પ્રકરણ ૮ મું

માનસિક વૃત્તિ

મનની અસર તંદુરસ્તી ઉપર બહુ છે.

૧૦૨. ખોરાક અને કસરત એ બે વિષે કહ્યા પછી હવે માનસિક વૃત્તિની તંદુરસ્તી ઉપર શું અને કેટલી અસર છે, તે વિષે લખવામાં આવે છે. જેમ શરીરના દુરૂપયોગથી તે ઘસાઇ વૃદ્ધત્વ દેખાય છે તેમ મનની કાંઇ ઓછી અસર શરીર જીર્ણ કરવામાં નથી તેવું નથી. તેથી ઊલટું મન વધારે પડતી અસર કરે છે. એ ખરૂં છે કે સ્વસ્થ શરીરવાળાનું મન સ્વસ્થ જ રહે, પણ હર રીતે શરીર હરહમેશ સ્વસ્થ રહેવું જો કે અસંભવિત નથી પણ મુશ્કેલ તો જરૂર છે. એટલે પછી માનસિક શકિતની અસરનો વિચાર કરવો રહે છે જ. વળી માનસિક માઠી અસર શરીર સ્વસ્થ કે અસ્વસ્થ રાખવામાં પણ જરૂર સહાયભૂત છે.

મોટી ઉમ્મરવાળાની યુવાનોની મશ્કરી કરવાની ટેવ

૧૦૩. લાંબા વખતથી અનુભવીએ છીએ કે સાઠ વર્ષ થતાં પુરૂષ કે સ્ત્રી તબીયત સારી હોય, કામકાજ કરી શકતાં હોય તો પણ જનસમાજ સાઠ વર્ષ થતાં ડોસા ડોસીનો ખેતાબ નીવાજી દે છે. અને તેટલું જ નહીં પણ જેમ જેમ તેની ઉમ્મર વધે છે તેમ તેમ હવે કયારે મરશે ! કયાં મરે છે ! હજુ કેટલુંક જીવશે ! વગેરે વ્યંગમાં તેમની પછવાડે એટલું જ નહીં પણ સીત્તેર ઉપર તેમની ઉમ્મર થાય તો તો તેમને મોઢે પણ સંભળાવે છે; અને પુરાં તંદુરસ્ત ડોસો ડોસી તો તે વાતને મજાકમાં ઉડાવી નાંખે છે, પણ સહેજ નબળી તંદુરસ્તીવાળાં ઉપર તો ખરાબ અસર–છેવટ માનસિક થયા વગર કોઇક સુભાગીને જ રહે છે. આ સ્થિતિની અસર મન ઉપર વગર ખબર પડે વખતે જરા જરા થયા વગર રહેતી નથી અને તેટલે દરજ્જે શરીરને ઘસાવાનું વગર ખબર પડે વધતું ચાલે છે. વળી જો દરરોજ વૃદ્ધ લોકો પોતે પણ પોતાની ઉમ્મર વખતો-વખત યાદ લાવ્યા કરે એટલું જ નહીં પણ ગાયાજ કરે તો તેની પણ માઠી અસર થયા વગર રહેતી નથી.

સૈકા ઉપરની જીંદગી અસંભવિત નથી.

૧૦૪. જૂના કાળમાં આયુષ્ય સવાસો અને દોઢસો વર્ષનાં હતાં એમ શાસ્ત્રો કહે છે તે જરાય ખોટું નથી અને તે માની શકવા કારણ છે, કેમકે તે વખતે મોટાં શહેરો આજ છે તેવાં નહોતાં. ગામડાંમાં છુટી જગ્યા અને હવા પાણી અને સાદા ખોરાકથી જ જાતે મહેનત કરી કમાવા ખાવાની ટેવ હતી. વળી મોજ શોખનાં ખાવા પીવાના મોહ વધારવાનાં આજ જેટલાં સાધન નહોતાં; એટલે કુદરતી રીતે તંદુરસ્તીના નિયમો આપો આપ જળવાતા. લાંબે કાળે મોટી ઉમ્મરે જ

લગ્ન થતાં. બ્રહ્મચર્ય પળાતું. વળી બહુ આવવા જવાનાં સાધન ન હોવાથી આસપાસના ચેપી રોગો પણ બધે ન ફેલાતા; પરિણામે લાંબું આયુષ્ય ભોગવાતું. હવે પણ તંદુરસ્તીના નિયમો, તથા આરોગ્ય સંરક્ષણના નિયમો પાળવાથી, રહેવાની સગવડ વગેરે બાબતનો પુરતો અભ્યાસ અને તે પ્રમાણે વર્તન થવા માંડયું છે તેથી આયુષ્ય વધેલું, સુધરેલા મુલકોમાં સાબીત પણ કરી શકાયું છે અને આપણે ત્યાં પણ તેમ બનવું અસંભવિત નથી.

૧૦૫ જીવનશકિતને વધારે કેમ ટકાવી રાખવી એ બરાબર સમજાય અને જ્યારે શરીર કે મન ચેતવે તે પ્રમાણે વર્તન કરી સંયમ પાળી વ્યસનો બદફેલી અલાહાર અને અત્યાચારથી દૂર રહેવાય તેમ તેમ જરૂર શરીર લાંબું ટકે એ સ્પષ્ટ છે.

વિચારની જીંદગી ઉપર અસર

૧૦૬. માણુસના વિચારની શક્તિ અદ્દભુત છે. સારા વિચાર દઢ રીતે ગ્રહણ કરવામાં આવે તો તેની જેમ સારી અસર થાય છે તેમ માઠા વિચાર ખરાબ અસર કરી જીંદગી ટુંકી કરવા જરૂર મદદ કરે છે.

૧૦૭. માણુસ જેવો વિચાર કરે તેવોજ થઈ શકે છે. હીણું ઓસાણુ રાખનાર જેમ નિષ્ફળ જાય છે તેમ આશાવાદી હમેશાં ફતેહમંદ થાય છે. સાધારણુ કહેતી "રોતું જાય તે મૂઆના જ ખબર લાવે" એ તદ્દન સત્ય છે.

૧૦૮ ટુંકામાં વૃદ્ધત્વ નજીક આવતું જાય છે, હવે તો મોતને કિનારે બેઠા છીએ, હવે જીવીને શું કરવું છે ? હવે તો મારાથી કંઇ બની શકવાનું નથી, હવે યુવાનોને સોંપી નિરાળો જ થાઉં. આ ઉમ્મરે નવાં કામ શું શરૂ કરાય ! હે પ્રભુ, મોત જલદી લાવ વગેરે કાયરતાના વિચારોથી ઉલટું શરીર નબળું પડી ખરાબ થવા કારણ રૂપ બને છે.

૧૦૯ તેથી ઊલટું જેને શરીર લાંબું ટકાવવા વૃત્તિ હોય–અને તે સર્વને હોવીજ જોઇએ–તેણે તેથી ઉલટું વર્તન જ રાખવું જોઇએ. જેમકે શા સારૂ મરતાં સુધી શરીર સારૂં ન રાખી શકાય ? શા સારૂ છેવટ સુધી સીજવું કામ કરતું ન રખાય ? જેમ ઊમ્મર વધે તેમ તાકાદ હટવી જ જોઈએ એવું કોણે નક્કી કર્યું ! ભલે ઊમ્મર વધે પણ મન નબળું પડવા કંઇ કારણ નથી. **આશા** જીવન છે, **નિરાશા** મરણ છે.

આશા જીવન છે. નિરાશા જ મરણ જલદી લાવે છે.

૧૧૦. હા, એટલું ખરૂં કે જેમ ઊમ્મર વધે તેમ વાળ ધોળા થવા માંડે. જો કે તે પણ પુરી તંદુરસ્તી જાળવી હશે તો મોટી ઊમ્મર બાદ આવશે, અને બધા વાળ ધોળા જ થઇ જાય તેવું પણ નથી. વળી એ પણ ખરૂં છે કે ધોળા વાળ થઇ ગયા અને શરીર ચહેરાની ફીકાશ વધતી ગઈ, યુવાનીનું તેજ ઓછું થતું ચાલ્યું તો પણ આપણી જીંદગીને નિરૂપયોગી બેસારૂ કરી નાંખવી ન જોઇએ. શરીર સારૂં રાખવા હરહમેશ ગમે તો રાતે સુતી વખતે પથારીમાં પડી પ્રભુનું ભજન આટોપી નિદ્રા લેવાની શરૂઆતમાં અથવા તેમ ન બને તો પથારીમાંથી સવારમાં ઊઠતી વખતે " દરેક રીતે દરરોજ પ્રભુની કૃપાથી, હું વધારે ને વધારે પુરો તંદુરસ્ત, સત્યવાન અને નીતિમય થતો જાણું છું." એ આત્માચિન્તન વારંવાર કર્યા કરવાથી મનને પુરી તાકાદ મળે છે. આ મેં ઘણાં વર્ષ થયાં અનુભવ્યું છે અને ખાત્રી છે કે તેમ અનુકરણ કરનારને તેવી ખાત્રી અવશ્ય થશે. આ બોલતી વખતે મનમાં તે વિષે અટૂળ. દૃઢ શ્રદ્ધાની પૂરી જરૂર છે, શ્રદ્ધાથી તેમ કરવાથી અંતરાત્મા તે ગ્રહણ કરી પોતાથી આપણા વર્તનમાં ઊતારી આમેજ કરે છે અને તેથી વિરૂદ્ધ વર્તનનો વિચાર થતાં પણ અવશ્ય ચેતવી આપણું મન તેવાં કામમાંથી અટકાવે છે,

શરીરશક્તિ કમ થવા માંડે તો પણ તદ્દન બેસારૂ ન થવું જોઇએ.

અને આપણે જરૂર અટકી પણ જઇએ છીએ. સૂતી વખતે અથવા ઊઠતી વખતે જ્યારે આમ કરતા હો, અમલમાં મૂકતા હો, ત્યારે એકાન્તમાં અને મન બીજે ભમ્યા શિવાય શાન્તિથી તેમ કરવું જોઇએ.

૧૧૧. જીંદગી માટે આશાવાદી રહો અને જીંદગી સુખમય આનંદમય આપોઆપ થશે. તેથી ઊલટું હમેશાં નિરાશામાં રહો, જે બનાવ બને તેની કાળી બાજુ જ ચીતરી તેમાં જ ગીરિફ્તાર રહ્યા કરો, તો પછી જીંદગી ટુંકી થાય અને જેટલી જાય તેટલી દુઃખમય જ જાય તો તેમાં તમારો પોતાનો જ વાંક છે. "હાથે કર્યાં હૈયે વાગે" માગે તેવું મળે એ તો ન્યાય છે.

મનની શરીર ટકવા ઉપર બહુ અસર છે.

૧૧૨ આપણે જેની આશા રાખીએ તે તો જરૂર મળે છે. વૃદ્ધત્વ શરીરને તેવા જ કારણથી આવે છે. હમેશાં એવા વિચાર રાખો કે હું યુવાનને યુવાન દિવસે દિવસે થતો જાઉં છું અને આનંદમાં જ જીંદગી પસાર કરતો રહીશ તો આપણા તેવા દૃઢ વિચાર પોતાથી આચારમાં મુકાશે અને જરૂર શરીર સારૂં જ રહેશે. તેથી ઊલટા વિચાર કર્યા કરશો તો જરૂર શરીર વહેલું ઘસાવા માંડશે અને વૃદ્ધ થતા જશો.

શરીર અને મનને રોકાએલાં જ રાખવાં એ હિતકર છે.

૧૧૩. હમેશાં મનને રોકાએલું રાખો. જેમ નવરૂં રાખશો તેમ કટાશે. એટલે છેવટની ઘડી સુધી ગમે તેમાં શરીર અને મનને રોકાએલું જ રાખો. અરે કંઇ નવું કામ ન સૂઝે તો મોટી ઊમ્મરે પણ ગમે તે નવી ભાષા શીખવા માંડો, પણ રોકાએલા રહો. જો કે આ ઊમ્મરે તે કરતાં કંટાળો આવશે; તો પણ જો તેની પાછળ પડયા રહેશો તો જરૂર ફતેહ પામશો અને શરીર સારૂં રહેશે.

૧૧૪. આનંદી સ્વભાવ :–આનંદના જેવી પૌષ્ટિક કે તાકાદ આપનાર બીજી દવા નથી. કદાચ તમે કહેશો કે કહેવું સહેલું છે પણ જ્યાં એક પછી એક દુઃખમાં વીંટાયલા પડયા હોઇએ ત્યાં આનંદ સુઝે કયાંથી ? અને આનંદી રહી કેમ જ શકાય !

આનંદી સ્વભાવ જીંદગી લંબાવે છે.

હું કહું છું કે તમો ધારો છો તેમ જ નથી. જો પુરા તંદુરસ્ત હશો અને આનંદમાં રહેવા દૃઢ સંકલ્પ કરી તે પ્રમાણે વર્તન કરશો તો ગમે તેવું ને ગમે તેટલું દુઃખ સહેલાઇથી સહેવાઇ શકાશે. ઉપરાંત આનંદમાં પણ રહી શકશો. દાખલા તરીકે તમે કરજમાં ડુબેલા હશો અને ઉઘરાણીવાળો વખતોવખત ઉઘરાણીથી હેરાન કરતો હશે, ગાળો આપતો હશે, તેવે વખતે મુંઝાશો તો કંઇ નહીં વળે, ઊલટો તે વધારે ઊશ્કેરાશે અને બોલાબોલી થઇ એકબીજાનાં લોહીનો ઊકાળો થશે, ને વખતે મારામારી પણ થશે. તેથી ઊલટું જો તેને શાન્તિથી જવાબ આપશો કે હા ભાઇ, તારો જરાયે વાંક નથી; તેં તો બહુ રાહ જોઇ, પણ તેમ મારા પણ હાથમાં થોડું ઘણું પણ હોય તો તને કંઇક આપ્યા વગર ન રહું; પણ ભાઇ મારા હાથ હેઠા પડયા છે. નજર નાંખી પુગતી નથી. અત્યારે વખત એવો છે કે વ્યાજે પણ નાણાં કોઇ ધીરતા નથી. એટલે લાચાર છું. થોડો વખત ખમી ખા. વેપારમાં પણ મંદી છે. તો પણ જેમ તેમ કરી તારૂં તુરતમાં પતાવીશ. અથવા તારૂં કંઈક મન મનાવીશ, પણ અત્યારે તો શરમીંદો થાઊં છું છતાં માફી ચાહું છું. હું થોડા વખતમાં તારી દુકાને આવી મન મનાવીશ. અત્યારે તો જે તું કહે તે નીચું મોઢું માથું રાખી સહન કર્યા વગર રસ્તો જ નથી. તું પણ જાણે છે–સમજે છે કે પૈસાનાં ઝાડ ઊગતાં નથી કે ત્યાંથી લઇ હું તને આપું–વગેરે નમ્રતાથી જવાબ આપશો તો તે પણ સમજશે. અને તમે પણ સ્વસ્થ આનંદમાં રહી શકશો તો કંઇક ઊપાય ધંધો સૂઝશે અને બધું ઠેકાણે પડી રહેશે. પણ એ બધું શાન્તિ આનંદ

રાખવાથી થશે. એટલે ગમે તેવા સંજોગોમાં પણ આનંદમાં રહી શકાય છે.

સંતોષી જીંદગી લાંબી ટકે.

૧૧૫. બીજો દાખલો અસહ્ય દુઃખનો લ્યો. ક્ષય કે અર્બુદ (cancer) જેવો રોગ હોય, દાક્તરો વૈદો બધાએ એક સરખા હાથ ખંખેર્યા હોય, આપણે પણ જીવવાથી અસહ્ય દુઃખ વેદનાથી કંટાળ્યા હોઈએ, અને હરવખત છુટવા મરવા માગતા હોઇએ છતાં મોત તો આવતું ન હોય, તેવે વખતે કંટાળવાથી, રડવાથી, રાડો પાડી બીજાને મુંઝવવાથી, ન તો આપણને સુખ મળે છે, ન તો બીજાનો ઉપાય છે. પણ તેવે વખતે આપણાથી વધારે દરદવાળાની સ્થિતિનો વિચાર કરીએ. આપણાથી ગરીબ જેને મંદવાડ વખતે આપણાં જેટલાં સાધન નથી, તેનાં દુઃખ અને અગવડનો વિચાર કરીએ, અને આપણી પાસે જે સંબંધીઓ ટોળાં વળી આપણી સારવાર કરવા પુરી સગવડ સાચવવા મથી રહ્યા છે, તે તેને નથી પણ એકલવાયો પડયો રહે છે; ઝાડા પીશાબ પથારીમાં જ કરવાં પડે છે, તેમાંજ સડતાં પડી પડી દુઃખે મરવું જ પડે છે: તેનાં દુઃખ ધ્યાનમાં લઇ પ્રભુનો ઉપકાર માનીએ કે હે પ્રભુ, તેં મારા ઉપર કેટલી બધી દયા કરી છે કે આટલી આટલી સગવડ મને આપી છે. તો તેથી શું દુઃખની સ્થિતિ સહન કરવા અને પરિણામે આવેલું દુઃખ ઓછી મુશ્કેલીથી સહેવા તાકાદ નથી મળતી? અને તેટલે દરજ્જે સુખ નથી વળતું? વળી મારી આ અને આગલી જીંદગીનાં મારાં કરેલાં મારાં કર્મ મારે જ ભોગવવાંજ છે તેમાં જે આજ ભોગવ્યાં તે ઓછાં થાય છે એમ સમજી મન જો વળાય તો તે પણ દુઃખ સહેલાઇથી વેઠવા મદદરૂપ થાય છે. ટુંકામાં હર હમેશ હર સંજોગોમાં આનંદમાં રહેવાનો અને તેમ ન બને તો દુઃખનો બોજો ઓછો કરી સહેલાઇથી સહેવાનું સંભવિત

છે; તે માટે આપણો દૃઢ નિશ્ચય જેમ જોઇએ તેમ તંદુરસ્તી પુરતી જોઇએ એ સ્પષ્ટ છે.

૧૧૬. મનને શાંત ગંભીર આનંદી રહેવા પ્રથમથી ટેવ પાડો. સ્વભાવ શાંત રાખો. ગમે તેવા ઉશ્કેરાવાના પ્રસંગ આવે ત્યારે શરૂઆતમાં મનને પરાણે રોકો, એટલે આપોઆપ તે ટેવ મનમાં અંતરમાં આમેજ થશે. આવી ટેવ પડવાથી તમો જ સુખી રહેશો, એટલું જ નહીં પણ તમારા કુટંબીઓ સ્નેહીઓ સહુને સુખ થશે, અને શાન્તિ જ તંદુરસ્તીમાં મદદ કરતી હોવાથી આપોઆપ જીંદગી વધશે, કેમકે શરીર ઘસાતું બંધ પડવાને બદલે બનેલું રહેશે.

૧૧૭. વાંચનાર, એવા આનંદી તેં નથી જોયા! પાર્ટીમાં એક તેવો માણસ આવવાથી આનંદ આનંદ છવાઇ રહે છે. એવા માણસની કોઇ કારણસર ગેરહાજરી હોય તો કેવું દરેકથી બોલી જવાય છે, કે આજે મજા ન પડી! તેવા માણસની હાજરીથી જેમ તેને લાભ છે, તેમ બીજામાં આપોઆપ આનંદ અને તંદુરસ્તી ફેલાવે છે.

ગુસ્સો, ચિન્તા, દીલગીરી એ બધાં જીવન હરનારાં છે.

૧૧૮. ગુસ્સો અને આનંદ એકબીજાના વિરોધી ગુણ છે. ગુસ્સાવાળાને તમે તંદુરસ્ત ભાગ્યે જ જોશો. ગુસ્સો પોતાને જ ખાય છે. એટલે ગુસ્સો કરનાર "બળતણુ" કહેવાય છે તે ખરૂં છે. ગુસ્સાવાળાનું લોહી ઉકળે અનાજ પચે નહીં, સુખેથી નિદ્રા ન આવે, અને માનસિક કામ-અભ્યાસ તેનાથી બને જ નહીં. તેથી ઊલટું શાન્ત માણસો ગુસ્સે થવા તક આવે ત્યારે માત્ર અણગમાથી ચૂપ રહેવાથી, આડી વાત નાંખવાથી, ગુસ્સે થયા તેવું અનુમાન થાય છે. હર સ્થિતિએ શાન્ત રહી શકનારની તંદુરસ્તી તેટલે દરજ્જે ઘસાતી નથી.

૧૧૯. ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાયું હશે કે આનંદ, શાન્તિ, આશાવાદી થવું, એ બધું સંભવિત છે. તેવા થવા યત્ન કરો. ટેવ પાડો,

મથેા. એવાજ માણુસેા દૃઢ રહી શકે છે. એવાઓજ લેાકનેતા થઇ શકે છે. એવાઓજ સુખથી-તંદુરસ્તીથી શરીર તેવું ને તેવું રાખી લાંબી જીંદગી ભેાગવી શકે છે.

૧૨૦. ત્યારે યાદ રાખેા કે જ્યારે આનંદ—શાન્તિથી જીંદગી લાંબી સુખથી ટકે છે ત્યારે ગુસ્સાથી જીવનશકિત હરાઇ ઉલટી ઘટે છે.

૧૨૧. હમેશાં ગંભીર શાન્ત આનંદી દૃઢ નિશ્ચિત સંકલ્પ-વાળા, આશાવાદી અને સ્વાશ્રયી થાઓ. વૃદ્ધત્વની માઠી અસર અટ-કાવવા આ જેવી બીજી એક જડીબુટ્ટી નથી.

સહનશક્તિ પણ જીવન ટકાવે છે.

૧૨૨. દુ:ખ પડયા વગર રહે તેમ બનવું અશકય છે. પણ તે સહેલાઇથી સહન કરતાં શીખવા ટેવ પાડવી એ શકય છે, અને તેમ સહેતાં શીખાશે તેા દુ:ખ સમતાથી એાછાં દુ:ખથી સહેવાશે, અને તેટલે અંશે જીવનશકિત એાછી હરાશે.

તંદુરસ્ત રહેવાનાં મુખ્ય કારણેા

૧૨૩. તંદુરસ્તી સાથે લાંબું જીવનારને તેની લાંબી જીંદગી થવાનાં કારણેા પૂછશેા તેા એમ જ કહેશે કે આનંદી સ્વભાવ, ગુસ્સાની ગેરહાજરી, શાન્તિ અને મનને રેાકાએલું રાખવું, તથા સંતેાષી અને મિતાહારી રહેવું તેજ છે.

૧૨૪. તેથી ઉલટું જો વર્તન રાખશેા એટલે નકામા આળસુ રહેશેા, ગુસ્સેા કર્યા કરશેા, અક્રાન્તિઆપણે જમશેા, ચિન્તાગ્રસ્ત રહ્યા કરશેા, તથા અસંતેાષી, અદેખા, વાત વાતમાં દીલગીર, મુંજી જેવા રહેશેા તેા હાથે કરીને માંદા રહેશેા; શરીર ઘસાશે અને પરિ-ણામે જીંદગી ટુંકી કરશેા.

મેાટી ઊમ્મરે

૧૨૫. જ્યારે સીત્તેર વર્ષ ઉપરના થશેા ત્યારે જરૂર એમ થશે કે હવે હું અતિ વૃદ્ધ થવા આવ્યેા છું, એટલે મારે પુરતી સંભાળ લેવી જોઇએ. પણ શરી-

પણ પરવડતું કામ જારી રાખવું જોઇએ.

રને તે પ્રમાણે લાકડું બનાવવાથી અથવા સીઝે પરવડે તેટલું પણ તેનાથી કામ ન લેવાથી અથવા તદ્દન નકામા બેસી રહેવાથી ઊલટું શરીર વહેલું વૃદ્ધ-અશકત બની જાય છે, તેથી તેવા બની શરીરને પરાણે વૃદ્ધ ન બનાવો તેની ખાસ કાળજી રાખજો. બહાર જવાથી ઠંડી લાગશે, જરા કામથી થાક લાગશે, ઓછું પોષણ લેવાથી ઘસાશે; એવા ઉંધા વિચાર લાવતાં જરૂર અટકશો, તોજ શરીર કલ્યાગરૂં રહેશે, તેમ કામકાજ પણ બન્યું રહેશે, જ્યારે ખરેખર ન જ બને અને ન સીજે તે વખતે પણ જે બને તેટલું પણ કર્યા કરવું, તદ્દન અશક્ત થઇએ ત્યારે ઉપાય નહીં; તે વખતે સારા વાંચનથી બને તો શાન્તિ મેળવવી, પણ તદ્દન કટાવા ન દેવું.

૧૨૬. " Every Laugh gives one day's life"

હસવું એ પણ જીંદગી વધારનાર છે

એકવાર હસો એટલે એક રોજનું આયુષ્ય વધે એ જેમ ખરૂં છે તેમ નવરા નકામાં રહેવાથી કટાઇએ, ઘસાઇએ, એ તેવું જ ખરૂં છે. જેમ આનંદથી જીંદગી વધે છે તેમ કામથી પણ શરીર ટકે છે. હરબાને હરવખતે આનંદમાં રહો એટલે આપોઆપ વૃદ્ધત્વ અટકશે. નાટક ભજવનારામાં પણ જેનો વેષ હમેશાં હાસ્યરસ ઉપજાવવાનો હોય છે તે દીલગીરી શોક કરૂણારસ ઉપજાવનારાના કરતાં જરૂર વધારે તંદુરસ્ત રહે છે, ને લાંબું આયુષ્ય પણ ભોગવે છે.

૧૨૭. આનંદથી હસવાથી, શાંતિથી, લોહીનું ફરવું વધે છે, શ્વાસ ચોખ્ખા લાંબા લેવાય છે, અંતઃકરણ (Heart) ઉત્તેજીત થાય છે અને તેથી શરીરનાં બધાં કામ સારાં થઇ શરીર પ્રફુલ્લિત થઇ જીંદગી સુખથી લંબાય છે.

૧૨૮. ટુંકમાં જ્યારે જ્યારે બને ત્યારે ત્યારે નવા પ્રસંગ ઉપજાવીને પણ આનંદી અને હસમુખા રહો.

પ્રકરણ ૯ મું

નૈતિક વર્તન

૧૨૯. શારીરિક અને માનસિક વૃત્તિ સંબંધે કહ્યા પછી નૈતિક વર્તનની અને ધાર્મિકજીવનની અસર શરીરને જીર્ણ થતું અટકાવી રાખવામાં બહુ થાય છે તેથી તે વિષે વિચાર કરીએ.

૧૩૦. શરીરની શક્તિ તેવીને તેવી જાળવી રાખવા આગળ વર્ણવેલી બધી સંભાળ લેવાતી હોય પણ જો આપણું વર્તન નૈતિક અને ધાર્મિક ન હોય તો તે પણ શરીરને ઘસાવી નાંખે છે.

૧૩૧. નીતિ, સત્યતા, દયા, ક્ષમા, પરોપકાર, કુદરત કે જગત્‌કર્તા નિયન્તા–પ્રભુ– ખુદામાં આસ્થા જેને નથી હોતાં, તેનું મન હરહમેશાં કણુકણુ થયા કરે છે, જીવ બળ્યા કરે. પોતાનું વર્તન શુદ્ધ ન હોય ત્યારે તે માટે આત્મા મન સાક્ષી પુરતું હોવાથી વખતોવખત ચેતતા રહેવાની ચિંતા રહ્યા કરે. આપણી ભુલ, ખોટું વર્તન, પકડાઇ જઇ ખુલ્લી પડવાની બીક જેટલે અંશે રહ્યા કરે તેટલે અંશે શરીર ઉપર ખોટી અસર થયા જ કરે. હા; એવા કેટલાએક નિષ્ઠુર હોય છે કે જેને જન્મથી જ બદ આદત, બદ સોબત, બદ વર્તન હોય છે. પણ તેઓને પણ હમેશાં જીંદગી બીક, ફીકરથી જ ગાળવી પડે છે અને પરિણામે શરીર ઉપર માઠી અસર થયા વગર રહેતી નથી.

સદ્‌ગુણો શક્તિ આપે છે.

૧૩૨. નીતિ, સત્યતા, પ્રમાણિકપણું એ ઉંચા સદ્‌ગુણો છે, અને તેને હરવખત હર સંજોગમાં, દુઃખ પડે તો પણ જે વળગી રહે છે, તેમનામાં એવી હિમ્મત અને દૃઢતા આવે છે કે તે ગમે તેવી આફતો સામે, દુઃખ સામે ટકી શકે છે. અને

તેથી મન પણ એવું મજબુત બને છે કે શરીરને સુદૃઢ ટકાવવા પુરતી શક્તિ આપોઆપ જ મળે છે.

૧૩૩. તેમ દયા, ક્ષમા, પરોપકાર પણ એવા ગુણો છે કે જે જો અભિમાન કીર્તિના લોભ સારૂ નહીં, પણ ફરજ જાણીને, "જેવું પોતાને તેવું બીજાને લાગે" એ ન્યાયે કરવામાં આવે તો તે ગુણો તેવું વર્તન રાખનારની જીંદગીમાં જીવનશક્તિને સતેજ રાખવા આપોઆપ મદદગાર થઇ પડે છે.

૧૩૪ **પ્રભુ કે કુદરતમાં આસ્થા એ પણ તેટલી જ જરૂરની છે.**

પ્રભુ કે કુદરતમાં આસ્થા એ પણ જીવન લાંબુ ટકાવવા જરૂરનાં છે.

હરવખતે જે જે સુખ, દુઃખ, ચડતી પડતી સારા માઠા જે બનાવ બને તે આપણાં પોતાના કરેલાં કર્મનું જ પરિણામ છે. કુદરત પ્રભુ જે જે કાળે જે જે સારૂં માઠું આપે તેમાં આપણું હિત જ સમાએલું છે. ભલે જે વખતે માઠા બનાવ બને ત્યારે આપણને દેખીતું નુકશાન હોય, તો પણ આપણું હિત આપણને સમજાતું નથી, કદી નહિ જ સમજાય, તો પણ પ્રભુ કુદરત આપણું હિત જ કરે છે એમ જો દૃઢ શ્રદ્ધા હોય તો તે સુખથી પસાર થાય છે. અને તેટલે દરજ્જે મન અને શરીર મજબૂત બન્યું રહેવા મદદગાર થાય છે.

૧૩૫. આપણે ગરીબ જરૂરીયાતવાળી સ્થિતિમાં હોઇએ અને

પરોપકાર પણ જીંદગી લંબાવે છે.

આપણને કોઇ હાથ દે—મદદ કરે—તેવે વખતે આપણને જે અંતરની લાગણી મદદ કરનાર પ્રત્યે ઉદ્‌ભવે છે, તેવી જ લાગણી આપણા પ્રત્યે થશે—એ સંતોષાશે. આપણને સંતોષ થાય તેવી રીતે સામા માણસને પણ થશે એમ આપણે અનુભવીએ એ શું થોડો લાભ છે?

आत्मवत्सर्वभूतेषु यः पश्यति स पश्यति.

આપણા આત્મા જેવું જ સર્વ ભૂત જીવ પ્રત્યે જુએ છે, અનુભવે છે, તેજ દેખતો છે. (બીજા અંધ છે, તેની આંખો નકામી છે.) આ સૂત્ર પ્રમાણે વર્તન કરનાર પણ આપોઆપ વગર ખબર પડે પોતાની જીંદગી લાંબી કરવા સમર્થ બને છે. ટુંકામાં નૈતિક, ધાર્મિક, જીવન પણ શરીરને જેવું ને તેવું રાખવા મદદરૂપ નીવડે છે.

પ્રકરણ ૧૦ મું

૧૩૬. શારીરિક માનસિક વૃત્તિ અને નૈતિક વર્તનનું જણાવ્યા બાદ આરોગ્ય સંરક્ષણના નિયમો તથા તે સંબંધનાં સાધારણ મનન કરી અમલમાં મૂકવા જેવાં સૂત્રો વિષે જણાવવું જોઇએ, કેમકે તેના અમલની તંદુરસ્ત લાંબી જીંદગી ભોગવવા પુરી જરૂર છે. એ નિયમો વગર દોકડાના વૈદમાં આપ્યા છે. તે અહીં દાખલ કરવામાં આવ્યા છે:–

દીર્ઘાયુ શી રીતે થવાય ?

અથવા

તન્દુરસ્ત થવાના નિયમો અને દિનચર્યા

૧. સવારમાં વહેલા બ્રાહ્મ મુહૂર્તે એટલે **સૂર્યોદય અગાઉ બે સવાબે ઘડી પહેલાં**–આશરે પોણો કલાક વહેલાં ઉઠવું.

૨. ઉઠી, શૌચ ઝાડેઝપટે જઇ આવી, શુદ્ધ માટીથી કે સાબુથી હાથ પગ ધોઇ—સાબુ કરતાં માટીથી સાફ વધારે થાય છે—બાવળનું તાજું દાતણ દાંતથી ચાવી ઝીણો કુચો કરી તે વડે, બધા દાંત આગલી અને પાછલી બંને બાજુ ઘસી દાતણ કરવું. ત્યાર બાદ તેની ચીર કરી ઓળ ઉતારવી, કોગળા કરવા, અને આશરે અરધા રૂપીઆભાર મીઠું (નિમક) મોઢામાં નાખી પાણી સાથે ખુબ

હલાવી ખડખડાવી ઠંડા પાણીથી પાંચ સાત કોગળા કરવા. મોઢુ, નાક, કાન, કોટ, કપાળ, ઓઠ, પાણીવી ઘસી સાફ કરી, ટુવાલ કે સાફ લુગડા વડે લુછી સાફ કરવાં. દાતણ વખતે ખાસ બહુ ઠંડી હોય તે સિવાય ઠંડું જ પાણી વાપરવું.

નોટ:—બ્રશ અને ટુથ પાઉડર વાપરનારે સમજવું જોઇએ કે દાતણ ચાવવાથી દાંતની જડમાંથી જે ચીકાશ દબાઈ નીકળી શુદ્ધ થઇ દાંતનાં મૂળીઆં મજબુત બને છે, તે લાભ બ્રશથી કદી મળતો નથી. ટુથ પાઉડર **મીઠાં જેટલા** ગુણવાળા નથી. બધાને પરવડતા નથી અને પરવશતા સાથે ખરચાળ છે. બાવળનું દાતણ પસંદ કરવાનું કારણ એ છે કે તેનો કુચો ઝીણો બહુ થાય છે. તે વળી ગ્રાહ્ય સાથે પૌષ્ટિક છે. તેની પાતળી ડાળીઓ દાતણ માટે લાયક છે. તે ન મળે તો બીજે નંબરે લિમડાનું દાતણ સારૂં છે. મોટા શહેરોમાં દાતણ ન મળે તો બ્રશથી ચલાવવું પડે છે, પણ તેથી દાંતને નુકશાન તો છે જ.

૩ દાતણ કર્યા પછી તુરત ઠંડું ચોખું પાણી ધીમે ધીમે કમતીમાં કમતી **એક શેર (ચાળીસ તોલા) પી જવું.**

નોટ:—હિંદુઓમાં નરણે કોઠે પાણી પીવાની મના છે તેનું કારણ સમજાયું નથી. ઉલટું ઉપર મુજબ સવારમાં પાણી પીવાથી પેટ–જઠરની અંદર કંઇ પડતર–વાસી ખોરાક હોય તો તે આંતરડાંમાં જાય છે અને નહીં હોય તો પેટ ધોવાઇ સાફ થાય છે.

૪. ત્યાર બાદ પરવડી શકે એટલે તબીયતને અનુકૂળ આવે તો ઠંડા પાણીથી અને માફક ન હોય તો સાધારણ ગરમ પાણીથી શરીરનું દરેક અંગ ખુબ ચોળી, સાબુ અથવા સાબુ વગર નહાવું એ વધારે સારૂં છે; પણ કોઇપણ કારણસર તેમ અનુકૂળતા ન આવે તો દિવસના ગમે તે ભાગમાં એક વાર અવશ્ય નહાવું જ જોઇએ. નાનાં બચ્ચાંને જન્મે ત્યારથી જ એક વખત નહવડાવવાની ટેવ

અવશ્યમેવ રાખવી જ જોઇએ. નહાયા બાદ શરીરનો દરેક ભાગ ખુબ જોશથી સુકા કપડાથી લુછી નાખવાની પુરી સંભાળ લેવી જોઇએ. દરરોજ સાબુ ન વાપરનારે અઠવાડીઆમાં બે વાર સાબુથી નહાવું જોઇએ.

૫. ત્યારપછી સંધ્યા, પ્રાર્થના, પ્રતિક્રમણ, પૂજા આદિ જે નિત્યકર્મ કરવાની ટેવ હોય તે એકાંત સ્વચ્છ જગ્યામાં શાંત સ્થિર મનથી કરવું. આ પ્રમાણે અરધા કલાક કરવાથી મન સ્થિર શાંત થઇ આખા દિવસમાં વ્યવહારમાં પડવું અનુકૂળ આવે છે.

૬. ત્યારબાદ જ્યારે અનુકૂળ આવે ત્યારે પરવડી શકે અને માફક આવે તેણે સાકર નાખેલું ગરમ દુધ આશરે પંદર તોલા પીવું. અથવા ચાહ (ઉકાળેલા નહીં) પીવો. બની શકે તેણે ચાહ દુધને બદલે અથવા સાથે ઘઉં, બાજરાની રોટી કે તેવા ચાર પાંચ રૂપીઆ-ભારથી વધારે નહીં તેટલો નાસ્તો કરવો.

૭. આગલા રોજની રોજનીશી લખવી. તેમાં ગયા રોજમાં કરેલાં મુખ્ય કામની નોંધ ટુંકમાં આપ્યા બાદ, કાંઇ ખોટું કામ મનથી કે વચનથી થયું હોય, તો તે ખાસ યાદ કરી તે સંબંધી અંતઃકરણપૂર્વક પશ્ચાત્તાપ જણાવી, ફરી તેમ ન કરવા મનને દૃઢ કરી, તે ભૂલ રોજનીશીમાં બતાવવી. આ પ્રમાણે હરહંમેશ કરવાથી જીંદગીનું આખું વર્તન બદલાઈ જાય છે અને તેની તંદુરસ્તી ઉપર બહુ સારી અસર થતાં સદ્‌ગુણી થવાનું શિક્ષણ વગર ખબર પડે મળે છે.

૮. ત્યારબાદ પોતપોતાના ધંધામાં નીચે જીવે વળગવું અથવા વાંચન, અધ્યયનમાં સમય ગાળવો.

૯. સાડાદશથી અગીઆર અને છેવટે બાર વાગતા અગાઉ હલકા પચે તેવા **બહુ ચાવી ચાવીને**, ધીમે ધીમે, નીચે જીવે, શાંત મન રાખી, આનંદની વાતો કરતાં કરતાં જે મળે તે ખોરાક ખાવો. જમતાં વાર લાગે તે સારૂં. **ઉતાવળે કદી ન ખાવું**,

ચાવ્યા વગર કદી ન ખાવું. બહુ ગરમ ખોરાક કદી ન ખાવો; ભુખથી ઓછું ખાવું. ખુબ ચાવીને ભુખથી બાર **આના** ખોરાક ખાનાર હંમેશાં તંદુરસ્ત રહે છે. જમતી વખતે, વચમાં, જમ્યા બાદ તુરત પાણી, ચાહ, કે બીજું પીણું ન પીવું. તેમ પીવાથી **જઠરરસ નબળો પાતળો પડી** જાય છે અને તેથી ખોરાક પચતો નથી.

૧૦. **જમ્યા બાદ દોઢથી બે કલાક બાદ** અને ભારે ખાણું ખાધું હોય તો અઢી ત્રણ કલાક ગયા બાદ અને દુધપાક કે બાસુંદી ખાધાં હોય તો ચાર કલાક ગયા બાદ જ **પહેલીવાર પાણી પીવું**. તે પહેલાં તૃષા–તરસ લાગે તો પણ બનતાં સુધી ન પીવું. ત્યાર પછી ઉનાળામાં બબ્બે કલાકે અને શિયાળામાં અઢી અઢી કલાકે પાણી પીવું જોઇએ. દર વખત પાણી પોણો **શેરથી** શેર (ચાળીસ તોલાનો) જેટલું પીવું જોઇએ

નોટઃ—દરેક વખત પાણી પીધા અગાઉ એક કોગળો પાણીનો મોઢામાં ખુબ ખખડાવી કર્યા બાદ જ પાણી પીવાની ટેવ રાખવી. તેમ કરવાથી મોઢાંમાં એકઠા થએલા જન્તુ નીકળી જાય છે. આ સાધારણ સાવચેતી રાખવાથી શ્લેશ્મ–સલેખમ–જૂખમ બીલકૂલ થતાં નથી અને બીજા ઘણા રોગો થતા પણ અટકે છે.

૧૧. સાકરવાળી ચીજો ખાવાની ટેવ બહુ જ ઓછી રાખવી. બહુ મસાલાદાર, તેલવાળી, તળેલી, ચિકાશવાળી, ચણ્યાની ચીજો ખાધા વગર ન જ ચાલે તેમ હોય તો તે વખતે ભૂખથી અરધું જમવું; ટુંકમાં **ભુખ્યા ઉઠવું**, પણ **હરગીજ એક કોળીઓ પણ વધારે ન જ જમવું.**

૧૨. જમ્યાબાદ દરેક વખત કોગળા કરી, દાંત, મોઢું બરાબર સાફ કરવાં, મુખવાસ માટે પાન–સોપારી, એલચી વાપરવાં. વધારે સારૂં તો નિમકવાળું આચાર–મીઠાવાળું અથાણું. ચાવી ખાઇ જઇ

પાણીના કોગળા કરવાથી સ્વચ્છતા વધારે જળવાતાં સડો મોઢાંમાં તેમજ દાંતમાં થતો અટકે છે.

૧૩. જમ્યાબાદ વચ્ચે બે ત્રણ કલાક બાદ પણ નાસ્તો–ચવેણું ન ખાવું; એટલું જ નહિ પણ ગાર્ડનપાર્ટી કે મેળાવડામાં જવું પડે ને ત્યાં કંઇક પણ ખાધા વગર ન જ ચાલી શકે તેમ હોય તો તે પછી એક ટંક ખાધા વગર કાઢી નાખવું.

૧૪. સાંજે ચા પીવાની ટેવ હોય તો જમ્યાબાદ કમતીમાં કમતી પાંચ કલાક બાદ પીવી–ટેવ ન હોય તો તેણે ન પીવી, એટલું જ નહિ પણ બહુ લાંબા દિવસ શીવાય તો ન જ પીવી.

૧૫. સાંજે સૂર્યાસ્ત અગાઉ ઘેર પાછું પહોંચી જવાય તેમ કમતીમાં કમતી બે માઇલ શહેરબાર ખુલ્લી હવામાં પગે ચાલી ફરવા જવું. ક્રીકેટ, હોકી, અથવા એવી બીજી રમતો ખુલ્લા મેદાનમાં રમતા હોય તેણે ફરવા જવા જરૂર નથી.

૧૬. રાત્રે કે દિવસ અસ્ત થયા અગાઉ જ્યારે વાળુ–રાતનો ખોરાક–લેવા ટેવ હોય ત્યારે તે પ્રમાણે નિયમિત કલાકે જ લેવા ટેવ રાખવી જોઇએ. રાતના વાળુમાં જેમ હલકું, દાળભાત, ખીચડી કે બાજરાના રોટલા કે તેવું હલકું ખાણું બાર આના લેવું જોઇએ. રાત્રે કકડીને બરાબર ભૂખ ન લાગી હોય તો **હરગીજ** વાળુ ન કરવું. સહેજસાજ ભૂખ હોય તો ગરમ દુધ પીવું. '**ભુખ્યું તેને કંઇ ન** દુઃખ્યું ' એ સૂત્ર ગોખી રાખી તે પ્રમાણે વર્તનારને વૈદ દાક્તરની કદી જરૂર પડતી જ નથી.

૧૭. વાળુ બાદ કમતીમાં કમતી એક માઇલ જેટલું ફરવું જ જોઇએ–બહાર જઇ શકાય તેમ ન હોય તો ઘરમાંજ એક માઇલ થાય તેટલા આંટા મારવા; ને શિવાય રાત્રે જમનારને તો અનાજ પચતુંજ નથી, સુખે નિદ્રા આવતી નથી અને સ્વપ્નાં બહુ આવે છે.

૧૮. રાત્રે ઉનાળામાં દશ બજે અને શીયાળામાં સાડાનવ બજે સુવું જોઇએ. જેમ આઠ કલાકથી ઓછી નિદ્રા ન લેવી જોઇએ, તેમ નવથી વધારે પણ ન લેવી જોઇએ. સુવાની ઓરડીમાં બહુ ફરનીચર ન જોઇએ. બારીઓ પુષ્કળ હોવી જોઇએ અને પુરતી ખુલ્લી રાખી હવા આવે તેમ સુવું જોઇએ.

૧૯. સુતી વખતે સુવાના ઓરડામાં બતી રાખવીજ ન જોઇએ. મીણબતી, દીવાસળીની પેટી હાજર રાખવાં, જેથી રાતમાં અચાનક જરૂર પડે બતી સળગાવી શકાય. નવ માણસ સાથે સુવાથી જેટલી હવા ખરાબ થાય છે, તેટલી એક બત્તીથી હવા ખરાબ થાય છે. અને તેથી વગર ખબર પડે તંદુરસ્તી હરહંમેશ બગડતી જાય છે. વળી બતી રાખીને સુવાથી મગજને પુરી શાંતિ મળતી નથી. માટે બતી ગુલ કરીને સુનાર સુખી છે. **સુતી વખતે સુવાના ઓરડામાં બતી એ સાપ કરતાં વધારે ભયંકર છે.**

૨૦. પિશાબ ઝાડાની ટેવ નિયમિત વખતેજ રાખવી જોઇએ. છતાં વચ્ચે હાજત થાય તો એકદમ પુરી પાડવી જોઇએ. તેને રોકવી ન જ જોઇએ. (આ બાબત સ્ત્રીઓએ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ. ખોટી શરમ ખાતર તંદુરસ્તી ન બગાડવી જોઇએ)

૨૧. દવા લેવા જરૂર ન જ પડવી જોઇએ. પણ કદાચ જરૂર પડે તો કારણ પોતાથી શોધી, ફરી તેવી ભૂલ ન થાય એમ પ્રતિજ્ઞા કરી, ન જ ચાલે તો વિદ્વાન, અનુભવી, વયોવૃદ્ધ–ડરેલ–શાંત મિજાજના દાક્તર કે વૈદ પાસેથી દવા લેવી.

૨૨. કપડાં ઋતુને અનુકૂળ અને સાફ પહેરવાં. ભીનાં કપડાં અંગ ઉપર રહેવા ન દેવાં. પસીનો થયા બાદ કપડાં ઉતારી પસીનો સુકાતા સુધી શરીર ઉપર બહુ પવન ન ખાવો.

૨૩. જે ધંધો કામગીરી–નોકરી કરવી પડે તેમાં પ્રમાણિક-

પણું, એકનિષ્ઠા, નિમકહલાલી, વફાદારી, રાજ્ય કે ધણીની ભક્તિ, સત્યતા, વિવેક, નિડરતા, વગેરે જાળવી ફરજ બજાવનારને અમુક જાતનો સંતોષ ઉપજતાં તંદુરસ્તી સારી જળવાય છે. મનની ચિન્તા અને ફિકર એ તંદુરસ્તીમાં ખબર ન પડે એ રીતે ખલલ કરનાર છે.

૨૪. તમાકુ પીવામાં, સુંઘવામાં, દાંતે દેવામાં, ચાવવામાં. વાપરવી ન જ જોઇએ. **તમાકુ જેવું અંતઃકરણને નબળું પાડનાર બીજું ઝેર નથી.** તમાકુની ટેવથી કોઇ રોગને ફાયદો થતો જ નથી.

૨૫. તમાકુ શિવાય બીજું **કોઇ પણ વ્યસન** ભાંગ, અફીણ, ગાંજો, દારૂ, તાડી, **વગેરેથી દુરજ રહેવું. વ્યસન માત્ર તંદુરસ્તીને ધીમે ધીમે ખાનારાં ઝેર છે.**

૨૬. નાટક, ખેલ, રાતના ઉજાગરા, વિષયજનક નવલકથાઓ, બહુ ગાયન, નાચ-રંગ-રાગથી બનતા સુધી અલગ જ રહેવું; તદ્દન અલગ રહેવાનું ન જ બને તેમ હોય તો તેનો શોખ થવા ન દેવો. ન જ ચાલે તોજ તેવામાં બહુજ થોડો ભાગ લેવો.

૨૭. બનતું બ્રહ્મચર્ય પાળવું. અઠવાડીઆમાં એક વારથી વધારે (૨૦ વર્ષથી ૪૫ (પિસ્તાળીસ) વર્ષની ઉમરમાં) સ્ત્રી-સંગ, પુરૂષસંગ, નજ કરવો. વીશ વર્ષ સુધી પુરૂષે અને કમતીમાં કમતી ૧૬ સોળ વર્ષ સુધી સ્ત્રીએ અખંડ બ્રહ્મચર્ય પાળવું. સ્ત્રી રૂતુમતી હોય-અડકાયેલી હોય-તે દરમીયાન શરૂઆતથી પાંચ રોજ સુધી-અલગ રહેવું જોઇએ. સગર્ભાવસ્થામાં બચ્ચાંને ગર્ભમાં ત્રણ માસ થયા પછી અને નવા જન્મેલા બચ્ચાંને કમતીમાં કમતી ત્રણ માસ થતા સુધી-વધારે સારૂં ચાર માસ થતા સુધી-સ્ત્રી પુરૂષે અલગ રહેવુ. તેમ: અલગ રહ્યા શિવાય સ્ત્રી-પુરૂષ બન્નેની શારીરિક સ્થિતિ-ખાસ કરીને સ્ત્રીની શારીરિક સ્થિતિ-વધારે ખરાબ થાય છે. કારણ કે બીજા શારીરિક રોગ કરતાં, સ્ત્રીઓમાં નાની ઉમ્મરમાં મરણનું

પ્રમાણુ ગર્ભના રોગથીજ વધારે થાય છે. અને તે માત્ર બ્રહ્મચર્ય ન પાળવાથી અથવા સ્ત્રી–પુરૂષસંગના અનિયમિતપણાને અને અતીપણાને આભારી છે.

૨૮. ઉત્તરાવસ્થામાં એટલે ૫૦ વર્ષ બાદ શકિત હોય તો પણ સ્ત્રી પુરૂષનો સંગ છોડી જ દેવો જોઇએ. તેથી શારિરીક બંધારણ ટકી રહે છે. મોટી ઉંમર છતાં સ્ત્રી–પુરૂષ સંગને વળગી રહેનાર પશુથી પણ ઉતરે છે.

૨૯. નાનપણથી બ્રહ્મચર્ય પાળનારને અને જેમ બને તેમ વીર્ય રક્ષણ કરનાર પુરૂષનું, અને રજ રક્ષણ કરનાર સ્ત્રીનું શારીરિક બળ–મનોબળ, બુદ્ધિ બળ–નૈતિક બળ, અડગપણું, એ છાનાં જ રહેતાં નથી; અને તેનો પ્રભાવ બીજા ઉપર એવો પડે છે કે બીજા તેના તેજમાં અંજાઇ જાય છે. બ્રહ્મચર્યથી તંદુરસ્તી અને આયુષ્યની વૃદ્ધિ આપોઆપ થાય છે. **તાકાત માટે બ્રહ્મચર્યથી બીજી જડીબુટ્ટી કે ઉપાય નથી.**

૩૦. હરહમેશ કમતીમાં કમતી એક કલાક નૈતિક કે ધાર્મિક પુસ્તક વાંચવા અથવા સારા વિદ્વાન પાસે શાસ્ત્રશ્રવણની ટેવ રાખવી.

૩૧. આત્મબળ ઉપર વિશ્વાસ રાખી કરકસરતાથી સારી–સાદી જીંદગી–ગાળવી. **કરજથી બચવું.** ચિન્તા વગર જાતે કમાઇ સુકો રોટલો ને ચટણી સંતોષથી ખાનાર પલંગ ઉપર આળોટતા માલ મલિદા ઉડાવનાર ચિન્તાગ્રસ્ત પૈસાદાર કરતાં હજાર દરેજ્જે સુખી અને તંદુરસ્ત છે.

૩૨. લોભથી દૂર રહેવું. જ્યારે કરકસર એ ગુણ છે, ત્યારે **લોભ એ મોટો દુર્ગુણ છે અને તંદુરસ્તીનો દુશ્મન છે.** કેમકે લોભી ખરાબ–વાસી, સડેલી ચીજ ફેંકી દેવાના કરતાં તંદુરસ્તીને ભોગે પણ પેટમાં ઘાલે છે.

૩૩. લાગણીઓને વશ રાખવી. બહુ અણધાર્યા લાભે વધારે પડતી ખુશાલી કે દુઃસહ્ય આફતો, દુઃખો, એકના એક જુવાન અને સદ્‌ગુણી કમાઉ દીકરાનું અચાનક મરણ, પૈસાની અચાનક મોટી પાયમાલી કરનારી ખોટ, વગેરે કુદરતી આફતો વખતે વધારે પડતો શોક કરવાનું ન રાખતાં ધીરજ રાખી સહન કરવાની ટેવ પાડવી. બનતા સુધી ગુસ્સો કરવો જ નહિ; ગુસ્સો ગુસ્સે થનારનું જ લોહી બાળે છે. એટલે ગુસ્સે થનારને પોતાને જ નુકસાન છે. **દ્વેષને પ્રેમથી જ જીતવો,** અદેખાઇને પણ હંમેશને માટે તજવી જ જોઇએ; દ્વેષી માણસ પણ ગુસ્સાની માફક પોતાનું લોહી ચુસે છે.

૩૪. દરેક ભૂત પ્રાણી પ્રત્યે દયા રાખવી. **આપણને તેવું જ બીજાને લાગે** એ સિદ્ધાંતને જીન્દગીના દરેક વ્યવહારમાં યાદ રાખનાર અને તે પ્રમાણે અનુકરણ કરનાર હંમેશાં સંતોષી, સુખી અને તંદુરસ્ત રહે છે.

૩૫. જન્મ થતી વખતે આપણે દરેકને **બે ગુરૂ** મળેલા છે. ૧ **જીભ** અને બીજું **મન**. પહેલો ગુરૂ, જીભ પેટમાં કંઇ પણ જવા ન દેવા સ્વાદરૂપી દરવાનથી તે ના પાડે ત્યારે **હરગીજ** ન જવા દેવું. **બીજો**, કામ કરતાં અગાઉ, ચોરી, છીનાળી, અનીતિ, વ્યસન, ગમે તે દુર્ગુણ સેવવાની ઇચ્છા થતાં **એક વાર રોકે છે—ચેતાવે છે. આ બંને ગુરૂને ન ગણકારનારજ દુઃખી થાય છે.** આ બે ગુરૂઓને સત્યનિષ્ઠાથી તાબે થનાર અને તેની સૂચના અનુસાર વર્તન રાખનાર કદી દુઃખી થતો નથી.

૩૬. લોકોપયોગી કામ કરવાં. દીન, અશક્ત, અપંગ, અતિ-વૃદ્ધ, માંદાં, વિધવા, લાચારને મદદ કરવા તન, મન, ધનથી, ખરા જીગરથી મથવું. પરોપકાર દરેક રીતે થઈ શકે છે. અથવા તે કરવા તરફ વૃત્તિ કાયમ રહે છે, તો તેથી પણ તંદુરસ્ત રહેવા આડકતરી રીતે બહુ મદદ થાય છે. બીજું ન બને તો તેમના તરફ દયાની

લાગણીથી જોવાથી, દીલાસાના બે શબ્દો અંતઃકરણપૂર્વક લાગણી રાખી કહેવાથી જેમ તેને આશ્વાસન મળે છે તેમ આપણા આત્માને પણ અમુક જાતનો સંતોષ મળે છે અને તે તંદુરસ્ત રહેવા મદદ રૂપ થાય છે.

નામ તેનો નાશ છે. કાળ સહુને ખાય છે. કાળથી કાયમને માટે કોઇથી બચાતું નથી. પણ શરીર–સંરક્ષણના નિયમો પાળવાથી શરીરની સ્થિતિ સચવાય છે. પરાણે અથવા અજાણતે પેદા કરેલ વ્યાધિ, ઉપાધિથી બચાય છે અને કુદરતી ધોરણે જે કાળે જે રીતે પંચત્વને પમાય છે તે સુખકર છે, તેને અનુકૂળ થવા બને છે. શરીર પડે તેને માટે હર્ષ શોકનું કારણ નથી, પણ **આપણી ભુલથી,** પોતાની મેળે મનુષ્યાવતારમાં હાથે કરીને દેહનો નાશ કરી, **અમરપણું મેળવવા એકજ તક ગુમાવી નંખાય છે તે અટકાવવા આ નમ્ર પ્રયત્ન છે.**

પ્રકરણ ૧૧ મું

તંદુરસ્ત રહેવાનાં સાધારણ સૂત્રો

૧. શ્વાસમાં ખરાબ હવા લેવી એનો અર્થ મરણના ઘુંટડા જ પીવા છે.

૨. શુદ્ધ અંતરાત્મા નિદ્રા લાવવા અફીણ જેટલુંજ કામ કરે છે.

૩. તંદુરસ્ત માણસને સંતોષ સહુથી ઉંચો ખોરાક છે. જ્યારે માંદાને તે ઉંચામાં ઉંચી દવા છે.

૪. બધા માણસો બે જાતમાંથી એક જાતના બીકણ છે. જ્યારે જીવવું જોઇએ ત્યારે મરવા ઇચ્છે છે, ને જ્યારે મરવું જોઇએ ત્યારે જીવવાની ઇચ્છા રાખે છે.

૫. સંપત્તિમાં મિતાહાર અને વિપત્તિમાં ધીરજ રાખવી.

૬. દાક્તરની વ્યાખ્યાઃ– માંદા માણસને કુદરત સાજો કરે કે તેની દવાથી મરે ત્યાં સુધી દરદી પાસે વાતો કરવા ભાડે આણેલો માણસ તે દાક્તર કે વૈદ કહેવાય છે.

૭. દવાથી કદાચ થોડી જીંદગી લંબાવી શકાય, પણ આખરે મોત દાકતરને પણ મુકતું નથી.

૮. અપચો એ અત્યાહારને દરવાજે રાખેલો પ્રભુનો ચોકીદાર છે. તે બહુ ખાનારને બહુ ન ખાવાને ચેતવણી આપે છે અને ન માને તેને સજા કરે છે.

૯. તંદુરસ્તી માટે ઊલટી આવે એવી દવાના દાકતરને પૈસા આપવાને બદલે ખેતરમાં કામ કરી તંદુરસ્તી મેળવવી એ વધારે સારૂં છે. ડાહ્યા લોકો તંદુરસ્તી માટે કસરત ઉપર આધાર રાખે છે. પ્રભુની એવી ઇચ્છા હોયજ નહીં કે પ્રભુનું કામ માણસ સુધારી આપે.

૧૦. સત્ ચિત્. આનંદ: મિતાહાર અને જોઇતો આરામ એજ શ્રેષ્ઠ દવા છે.

૧૧ મગજનું બહુ કામ એ જેમ શરીરની ભુખ ઓછી કરે છે તેમ બહુ સ્થૂળ શરીર એ મન નબળું કરે છે.

૧૨. દરદ એ છુપાવેશમાં આશીર્વાદજ છે.

૧૩. કસરત અને મિતાહાર એજ દવા લેખવી જોઇએ.

૧૪. જુવાનીમાં અતિ આહાર વગેરે દોષો એ વૃદ્ધાવસ્થામાં પૈસા વ્યાજ સાથે ચુકવવા પડે એ જાતની હુંડી છે.

૧૫. લાંબું જીવવા સહુ ઇચ્છે છે, પણ તેમ જીવવા સાદાઇથી સારી જીંદગી ગાળતા નથી, તેથી લાંબું જીવી શકતા નથી.

૧૬. જીંદગીને લંબાવવા તમારા ખાણાની સંખ્યા અને પ્રમાણ ઘટાડો. જ્યારે મિજબાનીમાં જાઓ ત્યારે આનંદથી ખાઓ, પણ થોડી ભુખ રાખી ઉઠો.

૧૭. જે હવા, તડકો, વરસાદ સહેતાં શીખે છે તેને દાક્તરની સલાહ લેવી પડતી નથી. જુઓ, ગરીબો તંદુરસ્ત રહે છે.

૧૮. આહાર તેવો ઓડકાર.

૧૯. પાણી ઓછું વાપરો એટલે શરીર બગડે. (પીવામાં, નહાવામાં, ધોવામાં.)

૨૦. દરેક શેર ખોરાક માટે એક કલાક કસરતની જરૂર છે.

૨૧. પચાવવાને માટે જો એક કલાક ઓછો આપશો તો અપચો બમણો વખત લેશે.

૨૨. બહુ ખાધા પછી જે સ્વપ્નાવાળી ઉંઘ આવશે તેના કરતાં ભુખ્યા સુશો તો સુખની નિંદ્રા આવશે.

૨૩ જો એક ટંક ખાણું નહીં લ્યો તો બીજે ટંક મીઠી ભુખ લાગશે.

૨૪. પુરૂષની તંદુરસ્તીનો મોટામાં મોટો દુશ્મન સ્ત્રી, અને તેથી ઉલટું સ્ત્રીની તંદુરસ્તીનો મોટામાં મોટો દુશ્મન પુરૂષ છે. (અતિમૈથુન સેવે તો.)

૨૫. મનુષ્ય કુદરતી મોતે ભાગ્યે જ મરે છે. પોતાની ભુલથી પોતે પોતાને હાથે મરે છે.

૨૬. ખરી તંદુરસ્તી વગર સંતોષી બનાતું નથી.

૨૭. દુકાળના કરતાં એટલે ભુખના કરતાં ખોરાકથી વધારે મરે છે.

૨૮. જેમ તદ્દન એકલસુરા ન રહો તેમ સુસ્ત પણ ન રહો.

૨૯. ટેવ એ પછી સ્વભાવમાં જ બદલાઈ જાય છે.

૩૦. અનુભવી વૈદ્યો ભાગ્યે જ પોતાને માટે દવા વાપરે છે.

૩૧. કાપકુપ કે શસ્ત્ર કરતાં ખોરાકની સંભાળ વધારે ને વધારે સારા કરે છે.

૩૨. થોડું ખાશો તો વૈદની ગરજ જ નહીં રહે.

૩૩ રોગ થયા પછી મટાડવા ધાંધલ કરવી, તે કરતાં તેને અટકાવવા થોડી સંભાળ લેવી એ ઉત્તમ છે.

૩૪. બપોરના જમવા પછી થોડો આરામ લ્યો. રાત્રે વાળુ પછી માઇલએક ચાલો.

૩૫. મિતાહારથી બુદ્ધિ તીવ્ર બને છે.

૩૬. રોગ ઘોડા વેગે આવે છે ને કીડીની ચાલે જાય છે.

૩૭. વહેલા (મેઢાની માફક) સૂવો ને (લાવરીની પેઠે) વહેલા ઉઠો.

૩૮. થોડું ખાવાથી ભાગ્યેજ પસ્તાવું પડે છે.

૩૯. ઘણા વૈદો પાસેની દોડાદોડ અટકાવવા એક ટંક ભૂખ્યા રહેવું અને દરેક વખત ઓછું ખાવું એ વધારે સારૂં છે.

૪૦. કરકસર અને તંદુરસ્તીની ટેવ નાની ઉમરથી પાડી હશે તો બુઢાપો સુખથી ભોગવી શકશો.

૪૧. જુવાનીનું ઉડાઉપણુંજ વૃદ્ધાવસ્થાના ઘણા રોગ, લાચારી અને તંગીનું કારણ થઇ પડે છે.

૪૨. પક્ષીને ઉડાડવા પથ્થરને બદલે કીંમતી હીરો ફેંકે એવો મૂર્ખ કોઇ નથી; પણ તંદુરસ્તી સાચવવાને બદલે સ્વાદમાં અને ઇચ્છાઓમાં લપટાય એવા ઘણા છે. તેઓ અંતે હેરાનજ થાય છે.

૪૩. મંદવાડ અને કમનશીબી મોઢાં વાટેજ આવે છે. મંદવાડ, વધારે ને સ્વાદિષ્ટ ખાવાથી અને કમનશીબી, વગર વિચાર્યું બોલવાથી.

૪૪. દુઃખ કે દરદ એ સ્વચ્છ લોહી માટે જ્ઞાનતંતુનો પોકાર છે.

૪૫. ચરકા એ જ્ઞાનતંતુની નબળાઇનું ચિહ્ન છે.

૪૬ વધારે ખાઇ દુઃખ ભોગવવા કરતાં ભુખનેજ સજા કરો-ભુખ વેઠો—તેને બહુ તાબે ન થાઓ

૪૭ રોજ ચાર આના જાત મહેનતથી એટલે અંગની મજુરી—લાકડાં કાપવા જેવી કમાઇથી જ ગુજરાન ચલાવો તો તંદુરસ્ત

રહેશો (ગરીબો રોજ અંગ મહેનત કરી રોજની મજુરી કરનારા હંમેશાં મોટે ભાગે તંદુરસ્ત રહે છે તે દેખીતું છે)

૪૮ ખરી રીતે એટલે રોગને અટકાવવાને વૈદ જો કાળજીથી લોભ વગર કામ કરે તો તેના જેવો બીજો ધર્મ કે પરોપકાર નથી.

૪૯ માણુસ પોતાને હાથે પોતાની ભુલે જ તંદુરસ્તી ખુએ છે.

૫૦ મિતાહારી જ, થોડું ખાનાર જ, સુખી અને તંદુરસ્ત–વૃદ્ધ અવસ્થા ભોગવી શકે છે.

૫૧ દરેક દવાની માત્રા એ દરદીની જીવનશકિતનો થોડો પણ નાશ કરી દેખીતો ફાયદો બતાવે છે.

૫૨ ખોરાક પછી તાજાં ફળ ખાવાની ટેવ હોય તો વૈદ દાક્તરની ભાગ્યે જ જરૂર પડે છે.

૫૩ પ્રભુ કે કુદરત તો તંદુરસ્ત જ રહીએ એમ મથે છે, સુચવે છે; પણ તેની દરકાર ન કરી પોતે જ દુઃખ વ્હોરી લઇએ છીએ.

૫૪ જેવા વિચારમાં માણુસ રહે છે, તેવી જ તેની શારીરિક સ્થિતિ રહે છેઃ શુભ વિચારવાળો તંદુરસ્ત, ગમગીનીમાં રહેનારો સદાય માંદો રહે છે.

૫૫ બીક–રોગથી ડરવું–એ રોગને બોલાવે છે. બીકણ રોગથી જરૂર સપડાય છે

૫૬ આશા જીવન છે–નિરાશાથી રોગ વધે છે.

૫૭ જે માણુસ રૂતુ એટલે ટાઢ તડકો વરસાદ સહન કરતાં શીખે છે, તેને વૈદની સલાહની જરૂર પડતી નથી, અર્થાત તંદુરસ્ત જ રહે છે.

૫૮ જે જે તંદુરસ્ત રહેવા માગતો હોય એણે–

(૧) અક્રાન્તીઆપણાથી દૂર રહેવું જોઇએ.

(૨) પુરતી કસરત કરવી જોઇએ.

(૩) સ્વાર્થી ન થવું જોઇએ.

૫૯ ઠંડી હવા એ કુદરતી ઉત્તેજક છે તેથી ઊંડા શ્વાસ

લેવાય છે, લોહી ત્વરાથી ફરે છે; તે ભુખ લગાડે છે, અને ચેપી રોગ અટકાવે છે.

૬૦ તારા પોતાના પસીનાથી મેળવેલી રોટલી ખા જાતે મહેનત કરી મેળવેલો ખોરાક સહેલાઇથી પચે છે.

૬૧ તંદુરસ્તી અને લાંબી જીંદગી ભોગવવાના નિયમોઃ-

(૧) મિતાહારથી મગજ ઠંડુ રાખો.

(૨) કસરતથી પગ ગરમ રાખો.

(૩) વહેલા સુવો, વહેલા ઊઠો.

(૪) ભૂખ વગર જમવું નહીં, ને તરસ લાગ્યા વગર પાણી પીવું નહીં.

૬૨. સુખ અને તંદુરસ્તીથી લાંબું જીવન ગાળવાનો એકજ ઉપાય છે કે આનંદી સ્વભાવ, આશાવાદી પ્રકૃતિ, અને મિતાહાર કાયમને માટે રહે એવું વર્તન રાખવું.

૬૩. તદ્દન સારી તંદુરસ્તી વગર શાંત અને સંતોષી સ્વભાવ રહીજ શકે નહિ.

૬૪. ફેફસાં માટે શુદ્ધ હવા અને આંખ માટે પુરતું અજવાળું હમેશને માટે જરૂરનાં છે.

૬૫ શરીરમાં ફરતા લોહીનું વજન શરીરના વજનના આઠમા ભાગ જેટલું છે અને તે આખા શરીરમાં અહર્નિશ ફરતુંજ રહે છે. આખા શરીરનું લોહી અંતઃકરણમાં થઇ એક મીનીટમાં આખા શરીરમાં ફરી જાય છે.

૬૬. કુદરતના કાનુનને તદ્દન તાબે થઇ વર્તન રાખવા શિવાય તંદુરસ્ત રહેવાનો બીજો ટુકામાં ટુંકો રસ્તો નથી.

૬૭. પ્રજાની દોલત પ્રજાના દરેક જણની તંદુસ્તીથી જ આંકી શકાય છે.

૬૮. સડો-પડયા પડયા સડવું-આળસુ થઇ પડયા રહેવું એ

જીંદગીનો મોટામાં મોટો શ્રાપ, જીંદગીને મોટામાં મોટું નુકસાન કરનાર દૈત્ય છે.

૬૯. કાયમ માટે જુવાની ટકાવવા થોડું ખાવું, પાણી સિવાય બીજાં પીણાં દારૂ જેવા કેફથી દૂર રહેવું; અને ભૂલી જવું, એટલે કોઇએ આપણું મન દુઃખવ્યું હોય તે અથવા ચિન્તા રોગ ભૂલી જવાં એ છે.

૭૦. સાદાઇથી જીંદગી ગાળવી, શાંત આનંદી સ્વભાવ રાખવો, સખ્ત કામમાં ગુંથાઇ રહેવું, પેટ થોડું ભુખ્યું રાખવું અને શ્વાસ ઉંડા લઇ ફેફસાં પહોળાં–ફુલેલાં રાખવાં: આમ વર્તન રાખવાથી આયુષ્ય–જીંદગી–લાંબી થાય છે.

૭૧. અજવાળું તડકો એમાં તંદુરસ્તી ને જીવન રહ્યાં છે જ્યારે અંધારૂં એમાં રોગ અને મરણ રહ્યાં છે.

૭૨. પાણી જોઇતું પીઓ— શ્વાસ ખુબ લ્યો, ઉંડા ધીમા લ્યો.
ઓછું બોલો—મનન વિચાર વધારે કરો.
ઘોડા ગાડી થોડાં વાપરો—પગે જોસથી વધારે ચાલો.
ચિન્તા ઓછી કરો—કામ સતત વધારે કરો.
ખરચ ઓછું કરો—દાન વધારે કરો.
શિખામણ ઓછી આપો—વર્તનમાં વધારે મૂકો.

૭૩. મનને નકામું વિચાર વગર ન રાખો, તેમ શરીરને કામ વગર સુસ્ત ન રાખો. તેથી વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ તંદુરસ્ત જીવન ગાળશો

૭૪. થોડું ખાઓ, પરિણામે લાંબો જીંદગી ભોગવો.

૭૫. સહેવું, ભૂખ્યા રહેવું અને ચહાવું એ તંદુરસ્ત રહેવાન સૂત્રો છે.

૭૬. તંદુરસ્ત રહેવાના દશ નિશ્ચયો:—

(૧) માંસ નજ ખાઓ. ન ખાવું એજ ઉત્તમ છે. ધર્મને બાધ ન હોય તેવાએ પણ ન ચાલે તો બહુજ ઓછું ખાવું.

(૨) પુષ્કળ દુધ પીઓ.

(૩) બપોરના જમ્યા પછી (ખાસ ૪૫-૫૦ વર્ષ પછી) દશ પન્નર મિનીટ જરા સૂઓ, અથવા શરીર લાંબું પડી રહેવા દ્યો.

(૪) રાત્રે આઠ કલાક સૂઓ.

(૫) જ્યારે બહુ વર્ષાદ કે ઠંડી ન હોય, ત્યારે બનતા સુધી ખુલ્લી હવામાં સૂઓ.

(૬) બીડી-તમાકુ ન પીઓ, ન સુંઘો કે ન ચાવો કે ન દાંતે દ્યો.

(૭) મીઠાઇ નજ ખાઓ, અથવા બહુજ ઓછી કોઇકવાર ખાઓ.

(૮) દારૂ-ભાંગ-અફીણ-ગાંજો નશાની કોઇપણ ચીજથી દૂરજ રહો

(૯) નકામા બેસી ન રહો. કામમાં વળગ્યા રહો. સુસ્ત જીંદગી ગાળવી એ એક પગ કબરમાં મૂકવા બરાબર છે.

(૧૦) કુદરતને જ વળગો.

૭૭. ચિન્તા ફીકર એ મગજને ઝેર સમાન છે, અને કામકાજમાં રોકાઇ રહેવું એ મગજ-શરીરનો-ખોરાક છે.

૭૮. સારી ટેવ પાડો એટલે ચાલચલણ પોતાથીજ સારી રહેશે.

૭૯. ભૂખ વગર ખાવું એટલે આગલો ખોરાક પચ્યા વગર ગમે તેમ કરીને ખાવું, એનું પરિણામ રોગ વગર બીજું આવી શકે જ નહિ.

૮૦. ખોટી ભૂખ એ માત્ર જઠર બળત્રા જ છે. ખરી ભૂખ એ ખોરાક માટે તીવ્ર ઇચ્છા-માગણી છે. ખોટી ભૂખ ખોરાકથી શાંત ન થતાં વધે છે, જ્યારે ખરી ભૂખ થોડા પણ ખોરાકથી શાંત થાય છે.

૮૧. ઠાંસી-ઠાંસીને ખાવું અને ખરી ભૂખ છતાં તદ્દન ન ખાવું, એ બન્ને નુકસાનકારક છે.

૮૨. માણસ પોતાના સિવાય અન્યનો સંપૂર્ણ-પૂરેપૂરો વૈદ ભાગ્યે જ થઇ શકે છે.

૮૩. જો તમો તદ્દન કામ વગર પડયા રહેશો તો કટાશો એટલે શરીર ખવાશે.

૮૪. આનંદી સ્વભાવ એ ઉંચામાં ઉંચી દવા છે. આનંદી સ્વભાવવાળાને થેાડી દવા બહુ ફાયદો કરે છે. શેાગીઅલ્ન અથવા નિરાશાવાળા દરદીને ગમે તેવી ઉંચી દવા તેટલો ફાયદો કરી શકતી નથી; ઉલટાં તેનાં હાડકાં પણ ખવાઇ જાય છે.

૮૫. મિતાહાર પુરૂષમાં છ ગુણ આપેાઆપ હેાય છેઃ—

૧ આરોગ્યતા ૨ આયુષ–આવરદા ૩ આત્મબળ ૪ સારી સંતતિની પ્રાપ્તિ ૫ સંતેાષ ૬ સુખ.

૮૬. તદ્દન નકામી જીંદગી એટલે મેાતને આમંત્રણ કરવું.

૮૭. પૈસેા ખેાવાય–જાય–તેા કંઇ ગુમાવ્યું નથી, પણ તંદુરસ્તી ખેાવાય તેા સર્વસ્વ ગુમાવ્યું છે.

૮૮. આયુષ્ય વધારી શકાતું નથી, પણ નીચેનાં કારણેાથી ઓછું જરૂર થાય છેઃ—

૧ બીક–ધ્રાસકાથી ૨ હથીઆરથી ૩ અયેાગ્ય–અનિયમિત આહારથી ૪ અકસ્માતથી–૫ ચેપી રોગથી ૬ પક્ષઘાત–વીજળી પડવાથી, કેાઇએ ખુન કરવાથી–૭ સર્પ વગેરે ઝેરી કે ઘાતકી પ્રાણીથી ૮ આત્મઘાતથી–૯ શ્વાસ રૂંધનથી કે બીજા કેાઇ રોગથી ૧૦ ખેારાકની તદ્દન તંગીથી એટલે ભૂખમરાથી.

૮૯ यादृशं भक्ष्यते चान्नं बुद्धिर्भवति तादृशी ।
दीपस्तिमिरं भक्षयति कज्जलं च प्रसूयते ॥

અર્થ—જેવું અન્ન ખાય છે તેવીજ બુદ્ધિ થાય છે. જુઓ, દીવેા અંધારૂં ખાય છે તેા કાજળ–મેશને જન્મ આપે છે.

૯૦. લાંબું આયુષ્ય ભેાગવવા થેાડા નિયમેાઃ—

૧ બ્રહ્મચર્ય પાળવું ૨ ગરીબીમાંજ (પ્રાપ્ત સ્થિતિમાંજ)

આનંદ અને સંતોષ માનવો. ૩ સત્યતાને અડગ વળગી રહેવું, ૪ નિર્ભયતાને ગ્રહણ કરવી.

૯૧. તંદુરસ્ત રહેવા ચરક મુનિ પાંચ પદાર્થો શ્રેષ્ઠ જણાવે છેઃ-

૧ પ્રાણવર્ધનમાં—અહિંસા.

૨ બળ વધારવામાં—વીર્યરક્ષણ.

૩ પુષ્ટ કરવામાં-વીર્યવર્ધક પદાર્થો-દુધ ઘી.

૪ આનંદ કરવામાં-દરેક ઇન્દ્રિનો સંયમ.

૫ વ્રતમાં—બ્રહ્મચર્ય.

૯૨. રોગનો વિચાર કર્યા ન કરો, સદાયે હસમુખો ચહેરો રાખો, સદાચારથી વર્તો, ઉચ્ચ ભાવના રાખો, નિર્દોષ આનંદ કરો, પણ તમારા શરીરને નુકશાન કરે એવા વિષયસુખમાં કદીએ ગરક થઇ ન જાઓ, એટલે બધું સારૂં જ થશે.

૯૩. માયલાને (મનને) મારી નાખો એટલે આપોઆપ તંદુરસ્ત રહેશો.

૯૪. દવા કરતા પહેલાં પોતાની ભૂલ શોધી કહાડવાની અને તેને સુધારવાની ટેવ રાખો.

૯૫. ઘી—દૂધમાં જ તાકાદ નથી. તાકાદ અંગ મહેનતથી જાતે મેળવેલા સાદા ખોરાકમાં જ છે. ઘી દુધથી માત્ર ચરબી વધે છે, જેનો ભાર ઉપાડવો પડે છે અને તેથી અંતઃકરણ (heart) ઉપર દબાણને લીધે બોજો વધે છે. ગાય ખડ ખાય છે અને દુધ આપે છે; એટલે દુધ જેમ ખડમાંથી પેદા થાય છે તેમ માણસનો ખોરાક અનાજ તે તેવું જ તેને માટે તાકાદવાળું છે.

૯૬. નીતિ—સત્યતા-પ્રભુમાં પ્રીતિ, સંતોષ, એજ સુખ આપનારાં છે. તેમાં રહેનાર માણસ દુઃખી થતો જ નથી. કદી દુઃખ આવે તો તે તેને સુખરૂપમાં બદલાવી નાખવા શક્તિવાળો છે.

૯૭. ગરમી એ જીવન છે, જ્યારે શરદી એ મરણ છે.

૯૮. ગતિ–ચપળતા એ જીવન છે. સુસ્તી એ મરણ છે.

૯૯. નવરો નખોદ વાળે.

૧૦૦. દશ સુખો:–

(૧) પહેલું સુખ તે જાતે નર્યા.
(૨) બીજું સુખ તે ઘેર દીકરા.
(૩) ત્રીજું સુખ તે કુળવંતી નાર.
(૪) ચોથું સુખ તે કોઠીએ જાર.
(૫) પાંચમું સુખ તે ઘરનું નાણું.
(૬) છઠ્ઠું સુખ તે ઘેર દુઝાણું.
(૭) સાતમું સુખ તે આંગણાંમાં કુવો.
(૮) આઠમું સુખ તે ઘરમાં ન એક ચૂઓ
(ચૂઓ એટલે ચૂવાક તેમજ ઉંદર)
(૯) નવમું સુખ તે પ્રભુમાં પ્રીતિ.
(૧૦) દશમું સુખ તે રાખવી નીતિ.

૧૦૧. શારીરિક શ્રમથી મનની ક્રિયાશક્તિ–વિચારશક્તિ ખીલે છે, વધે છે. વિશુદ્ધ થાય છે.

૧૦૨. મરણ ખરેખર દુઃખ દેનાર નથી, પણ હેતુશૂન્ય જીવન જ મહાકષ્ટકારક એટલે મરણથી પણ ખેદ છે.

૧૦૩. જેમ અંતઃકરણને લાગણીવાળુ રાખવા જરૂર છે તેમ મગજ ઠંડું રાખવા તેટલી જ જરૂર છે. (ઠંડું રાખવું–એટલે ગુસ્સો વગેરે ન કરવાં તેમ ઉનું ગરમ પણ ન રાખવું.)

૧૦૪. વધારે પડતું ખવાય એ તો બહુ જ સહેલું–સાધારણ છે. ઓછું ખાવું એટલે જરા ભૂખ્યાં પેટે ઉઠવું બહુ વિકટ છે, પણ તેમ કરનાર જ તંદુરસ્ત રહે છે.

૧૦૫. જઠર હલકું–ઓછું ભરેલું–હોય તો આનંદ રહે છે. તેથી ઉલટું વધારે ખાનાર સુસ્ત અને ગમગીન રહે છે.

૧૦૬. સારી આદત અને નિયમિત ખોરાકના ઉપર જ તંદુરસ્તી સારી રહેવાનો આધાર છે. દવાથી જ તંદુરસ્તી સુધરે એ માત્ર ભ્રમણા જ છે.

૧૦૭. જ્યારે માંદા પડો ત્યારે ભૂલ શોધી–સુધારી–કુદરતને જ સારૂં કરવા દ્યો. દવા કરતાં તે તમને વહેલા સારા કરી શકે છે.

૧૦૮ ગુસ્સો–ક્રોધ, દીલગીરી, અદેખાઇ, બીક એ બધાંથી જીવનશક્તિ હરાઇ જાય છે, તેમ આનંદ, સારો સ્વભાવ, મનની શાંતિ અને સદ્‌ગુણ એથી જીવનશક્તિ ખીલે છે ને વધે છે.

૧૦૯ આળસ, અક્રાંતિઆપણું, અને મોજીલાપણું ઘણાના જીવ લે છે, જ્યારે સખ્ત કામ કરી મિતાહાર કરનાર લાંબું—નિરોગી—જીવન ભોગવે છે.

૧૧૦ થોડી ઉંઘ ને થોડો ખોરાક લ્યો, તેમ નકામો વખત બીલકુલ જવા ન દ્યો, એટલે આપોઆપ તંદુરસ્ત રહેશો.

૧૧૧ ચિન્તાથી શરીર બગડે છે, જ્યારે કામકાજમાં ગુંથાએલા રહેવાથી ચિન્તા ભૂલાય છે અને તંદુરસ્ત રહેવાય છે.

૧૧૨ બીકણ–મોત આવે તે પહેલાં–ખાલી બીકથી ઘણી વાર લગભગ મરી જાય છે, જ્યારે આનંદી સ્વભાવવાળો મરણને વખતે પણ મરણને શાંતિથી વધાવી લે છે.

૧૧૩ આનંદી સ્વભાવ જેવી બીજી પૌષ્ટિક દવા નથી.

૧૧૪ જ્યાંસુધી જીવીએ છીએ, ત્યાંસુધી મોત હાજર નથી. જ્યારે મોત આવશે, ત્યારે આપણે નથી. તો પછી નાહક કોનાથી બીવું રહ્યું.

૧૧૫ તંદુરસ્તી હજાર ન્યામત.

૧૧૬ રેાજ નિશી—રેાજને કાયક્રમઃ—

સવારના છએ ઉઠેા.

સવારના દશે જમેા.

સાંજના છએ વાળુ કરેા.

રાતના દશે સુએા.

એટલે પુરાં સેા વર્ષ જીવશેા.

૧૧૭ જે માણુસ–ઉપસ્થ–(જનનેન્દ્રિય) ઉદર (પેટ) હાથ અને વાણી એ ચારનું સારી રીતે રક્ષણ કરે તે સહજમાં તંદુરસ્ત રહે છે.

૧૧૮ અન્ન તેવું મન; પાણી (જાતિ–કુળ) તેવી વાણી.

૧૧૯ ગરમીને મુકી જીરા, ને શરદીને મુકી હીરા; એટલે ગરમી જીરાથી અથવા જુજ ઉપચારથી હઠે છે, પણ શરદી મુકી હીરા જેટલા ખરચે પણ ભાગ્યે જ મટે છે.

૧૨૦ ૬૦ વર્ષ પછી જેમ ઊમ્મર વધે તેમ ખેારાકનું પ્રમાણ ઘટાડવું જોઇએ.

૧૨૧ સ્વમાન, માનસિક શક્તિ અને સંતોષ સુખ. પેાતાની મેળે અનુભવથી મેળવેલી કેળવણી, સંયમઃ એ બધાં જીંદગી લંબાવવા મદદ કરે છે.

૧૨૨ શરીર કામથી ઘસાવા દ્યો, પણ સુસ્તીથી કટાવા ન દ્યો.

૧૨૩ માણુસના શરીરની ઊંચાઇ પેાતાની નવ વેંતના માપ જેટલી હેાય છે.

૧૨૪ હસવાથી તંદુરસ્તી સારી રહે છે.

૧૨૫ ભાવે તેટલું ખાવું નહિં, ને આવડે તેટલું બેાલવું નહિ.

૧૨૬ માણુસને દરરેાજ જોઇતા ખેારાકનું વજન તેના શરી-

રના વજનના ત્રીશમા ભાગ જેટલું છે; એટલે જો શરીરનું વજન ૯૦ પાઉન્ડ હોય તેા દરરોજ રાંધેલો ખેારાક વજનમાં ત્રણ શેર-પાઉન્ડ-જોઇએ; એટલે એક મહીનામાં તેનું આખું શરીર બદલાઇ જાય છે.

૧૨૭ કુદરતી રીતે ઘસાઇને માણસનું મેાત થવા વજનના હિસાબે—સારામાં સારી જુવાનીની ઊમ્મરે જે તેનું વજન હોય તેથી અરધું (કેટલાએકના કહેવા પ્રમાણે $\frac{2}{5}$) વજન રહે, ત્યારે મેાત ઉપજે છે. દાખલા તરીકે એક માણસનું પુરી જુવાનીએ ૧૫૦ રતલ વજન હોય તેા તેનું શરીર ઘસાઇ ૭૫ રતલ (બીજાના કહેવા પ્રમાણે ૬૦ રતલ) વજન રહે તેા શરીર ટકી ન શકે. (આ નિયમ તંદુરસ્ત માણસ ઘસાઇ તંદુરસ્તીમાં રહી અવસ્થાએ મરે તેને લાગુ છે; રેાગથી કે અકસ્માતથી મરે તેને માટે હેાઇ શકે નહિ.

૧૨૮ વનસ્પતિ એ કેાઠાર છે; પ્રાણીએા એ જીવતું કામ કરતું યંત્ર છે. એટલે વનસ્પતિ પ્રાણી માટે જીવનશક્તિ સંગ્રહી રાખે છે; પ્રાણીએા તેનેા ઉપભેાગ લે છે.

૧૨૯ અજવાળું એ સારામાં સારી ઊંચામાં ઊંચી શક્તિવર્ધક ઉત્તેજક દવા છે. અજવાળામાં શરીર ખીલે છે. અને તેનેા રંગ, તેજ કુમાશવાળેા થાય છે.

૧૩૦ જઠરમાં ત્રણ પાઇન્ટ એટલે પેાણાચાર શેર સમાય છે. બીજી રીતે શરીરની ઊંચાઇના દર ઇંચે પેાતે પેાણેા આઊંસ આશરે પેાણાબે રૂપીઆભાર સમાવે છે.

૧૩૧ ખુબ ચાવવાથી ખેારાકની પૌષ્ટિક શક્તિ વધે છે.

૧૩૨ જ્યાં સુધી જે ચીજ ખાતાં હેાઇએ તેનેા સ્વાદ રહે ત્યાંસુધી ચાવવું જોઇએ. જ્યારે તે ચીજનેા સ્વાદ મેાઢામાં ન રહે, ત્યારે જાણવું કે પૂરૂં ચવાઇ રહ્યું.

૧૩૩ પેટમાંથી—ઉલટી વાટે—લોહી જતું હોય તો એ લીંબુનો રસ એકદમ ચૂસી જવાથી તે તુરત બંધ થઇ જાય છે.

૧૩૪. થાકેલું જઠર નબળું છે.

૧૩૫ જેમ ખોરાક સાદો, તેમ તે સહેલાઈથી અને સારી રીતે પચે.

૧૩૬ કોઇ જગ્યાનું પાણી પીવાલાયક નહોય અથવા ગામમાં રોગ હોય તો ત્યાંના પાણીમાં—આશરે પોણો શેર પાણીમાં અરધા લીંબુનો રસ—નાખી અર્ધા કલાક પછી પાણી પીવાલાયક થાય છે. તેટલા વખતમાં રોગના જંતુનો લીંબુના રસથી નાશ થઇ જાય છે.

૧૩૭ લગભગ દોઢ માસમાં એટલે ૭ અઠવાડીઆમાં આખા શરીરનો સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ ભાગ પણ બદલાઇ નવો થઇ જાય છે.

૧૩૮ સાધારણ રીતે લોહી નીચેનાં કારણોથી બગડે છે. ૧ કેફી પીણાથી, ૨ બહુ મસાલાદાર ખાણાથી, ૩ અસ્વચ્છ અને સડેલા ખોરાકથી, ૪ અક્રાન્તિઆપણે ખાવાથી, ૫ વધારે પડતું કામ કરવાથી, તેથી ઊલટું, ૬ તદ્દન કામ વગર બેસી રહેવાથી, ૬ ઓછી નિદ્રાથી, ૮ પિશાબ, ઝાડો અને પસીનો રોકવાથી અથવા સાફ ન આવવાથી, અથવા તે પેદા કરનાર અવયવો ખરાબ થવાથી, ૯ અશુદ્ધ હવા અથવા ફેફસાં—યકૃતના રોગથી ૧૦ તાવ અથવા તેવા જીર્ણ રોગથી, ૧૧ ચાલચલણ ખરાબ હોઈ ચાંદી—પ્રમેહ વગેરે ચેપી રોગ થવાથી.

૧૩૯ સણનાં—લીનનનાં કપડાંથી પસીનો બહુ સહેલાઇથી ચૂસાય છે. તેમજ ધોળા રંગનાં કપડાં વધારે ચુસે છે, પણ કપડાં પહોળાં જોઇએ—તંગ ન જોઇએ.

૧૪૦ શારીરિક કામ કરનાર કરતાં મગજનું કામ કરનારને ખોરાક ઓછો જોઇએ છીએ.

૧૪૧ જે ખોરાક આપણે ખાઇએ તેમાંથી $\frac{1}{4}$ (ચોથો) ભાગ શરીરનાં કામ ચલાવવા બળતણ તરીકે અને $\frac{3}{4}$ (પોણો ભાગ) શરીરમાં જોઇતી ગરમી પેદા કરવા અને જારી રાખવા ઉપયોગમાં આવે છે.

૧૪૨ આખા શરીરના બળ કરતાં પગનું બળ અરધો અરધ છે, બન્ને હાથોનું ચોથા ભાગનું છે, અને છાતી અને કોઠાનું બાકીના ચોથા ભાગનું છે.

૧૪૩ મરદ કરતાં ઓરતનું બળ લગભગ અરધું છે.

૧૪૪ ફેફસામાં વધારે હવા રહી શકે તેટલા માટે દોડવાની અને ઉતાવળે જોસથી-ટટાર ચાલવાની જરૂર છે.

૧૪૫ સુસ્ત રહેવાથી શરીરનો વહેલો નાશ થાય છે.

૧૪૬ લાંબું આયુષ્ય ભોગવનારા લગભગ બધા-વધારે અને સખ્ત કામ કરનારા, સાદો ખોરાક લેનારા-સાદી રહેણીએ રહેનારા અને નિયમિત ટેવવાળા હોય છે.

૧૪૭ પ્રાણાયામ-ઉંડા શ્વાસ લેવા-રોકવા-મૂકવાની ક્રિયા ખાસ સ્ત્રીઓ અને બુઢાને બહુજ જરૂરની છે.

૧૪૮ કાન અને નાક નિદ્રા વખતે પણ હમેશાં-કામ કરતાં રહે છે.

૧૪૯ માણસ ભાગ્યેજ કુદરતી મોતથી મરે છે—ઘણો મોટો ભાગ પોતાની ભૂલનોજ ભોગ થાય છે.

૧૫૦ સારી ઊંઘ-નિદ્રા-લાવવાના ઉપાય:—

(૧) સખ્ત કામ કરનારને મીઠી નિદ્રા આવે છે.

(૨) સૂતા પહેલાં ગરમ પાણીથી ખૂબ નહાવાથી સારી નિદ્રા આવે છે.

(૩) પેટ ઉપર ભીનો પાટો બાંધવાથી સારી નિદ્રા આવે છે.

(૪) પગને ગરમ રાખવાથી સારી નિદ્રા આવે છે.

(૫) માથા ઉપર ઠંડું પોતું રાખવાથી સારી નિદ્રા આવે છે.

(૬) સ્વસ્થ-શાંત મન રાખી એક ચિત્તે પ્રભુનું નામ રટવાથી અથવા એકથી દશ એક શ્વાસે ગણ્યા કરવાથી-મન શાંત રહી-નિદ્રા આવે છે.

(૭) રાઈને ગરમ પાણીમાં નાખી તેમાં હાથ પગ બોળી જોસથી ઘસી સુકા કરવાથી પણ સારી નિદ્રા આવે છે.

૧૫૧ મગજને શક્તિ–તાકાદ આપવાના ઉપાયઃ–

૧ સાદો પચે તેવો ખોરાક,

૨ સારી પાચનશક્તિ,

૩ પુરતી શુદ્ધ ખુલી હવામાં કસરત,

૪ સારી અને પુરી નિદ્રા,

૫ નીતિમય વાંચન અને નીતિમય શુદ્ધ વર્તન.

૧૫૨ આહાર તેવા ઓડકાર

૧૫૩ સંયમીની-ઇંદ્રિયનિગ્રહ કરનારની–ઇન્દ્રિયોને કાબુમાં રાખનારની–ચાલચલણ સારી જ રહે છે.

૧૫૪ પવિત્ર જીવન રાખવા સાદા ખોરાકની, વ્યસનથી દૂર રહેવાની, ધાર્મિક વૃત્તિની તથા નૈતિક વ્યવહારની જરૂર છે.

૧૫૫ ભૂલ કરનારને ભૂલ સુધારવા વિવેકથી સૂચના આપવી એ મોટામાં મોટો આશીર્વાદ છે.

૧૫૬ માણસ વધારેમાં વધારે ત્રણ મીનીટ શ્વાસ રૂંધી શકે.

૧૫૭ ધાર્મિક વર્તન રાખનારા પોતાની મેળે કુદરતના નિયમો પાળી શકે છે. એથી ઉલટું કુદરતી નિયમને અનુસરનારા ધાર્મિક રહી શકે છે.

૧૫૮ કુદરત એ બીજનું કંઈ નથી, પણ તાત્વિક રીતે ખુદાનું જ બીજું નામ છે.

૧૫૯ આસ્થા એ આશા આપે છે. અને આશા એ જીવન વધારે છે, એટલે દરદીને જેમાં આસ્થા હોય તેના જ ઉપચાર કરવાથી વહેલો આરામ થવા સંભવ છે.

૧૬૦ સંતોષી ને આનંદી પ્રકૃતિ રાખવાથી વૃદ્ધાવસ્થા શાન્તિ અને સુખમાં પસાર થાય છે.

૧૬૧ દવાથી તાકાત આવે છે, એ ખાલી ભ્રમણા જ છે. જે દવા ઉત્તેજક તરીકે કે પૌષ્ટિક તરીકે કામ કરે છે, તે શરીરના એક ભાગની તાકાતને ભોગે બીજા ભાગને થોડા વખતનો ખોટો જોસ આપે છે, અને તેટલે દરજ્જે તાકાત આપનાર ભાગ નબળો પડે છે. ટુંકામાં કુદરતી તત્ત્વો—હવા, પાણી, અજવાળું વગેરે જે ફાયદો કરે, તેવો ફાયદો બીજી દવાથી થવાનો જ નથી.

૧૬૨ યોગ્ય આહાર વિહારનું સેવન કરનાર, સમીક્ષા કરી કામ કરનાર, વિષયમાં અનાસક્ત, દાતા, સત્યપરાયણ, ક્ષમાવાન તથા આપ્તજનોની સેવા કરનાર પુરૂષ રોગરહિત—તંદુરસ્ત રહે છે.

૧૬૩ સારાં પુસ્તકોનું ધ્યાનપૂર્વક વાંચન ઉંચામાં ઉંચી દવા છે. તેથી મગજ—મન શાંત રહે છે.

૧૬૪ કામ એ જીંદગીને તંદુરસ્ત રાખવા નિમક જેટલું જ ઉપયોગી છે. જેમ નિમક વગરનું ખાણું બેસ્વાદ—સ્વાદ વગરનું છે, તેમ કામ વગરની જીંદગી નકામી છે. ઉદ્યોગ એ જ જીવનનો સ્વાદ—હેતુ છે.

૧૬૫ ખોરાકમાં સખ્ત રીતે નિયમિત રહેવાય અને ખુલ્લી હવામાં, અજવાળામાં, ખુબ ચલાય તો જીંદગી લાંબી ટકે છે.

૧૬૬ ભૂખ અને રોગ એક સાથે રહી શકે જ નહિ. જ્યાં ખરી ભૂખ છે, ત્યાં રોગ નથી: અને જ્યાં રોગ છે, ત્યાં ભૂખ નથી. રોગમાં ખોટી ભૂખ હોય છે; પણ તેને તાબે થતાં નુકશાન જ છે. તે રોગને લીધે પેટમાં થતી બળત્રા છે. તેવી ખોટી ભૂખની બળત્રા પેટ ઉપર ભીનો ટુવાલ રાખવાથી શાંત થાય છે.

૧૬૭ કેટલીક વાર દરદીને ભૂખ વગર ખોરાક આપેજ રાખવો, એજ મંદવાડ લંબાવવાનું કારણ થઇ પડે છે.

૧૬૮ એક બુઢો ઘણો અનુભવી દાક્તર કહે છે કે જે બધી દવા વપરાય છે તેને જો દરીઆમાં કાયમને માટે ફેંકી દેવામાં આવે તો મનુષ્ય જાત સુખથી જીંદગી ગાળે; જો કે તેટલે દરજ્જે માછલાં વગેરે દરીઆના જીવોને તો નુકશાન પહોંચે.

૧૬૯ આશા એ જીવન છે. મરવા પડેલા માણસને પણ હિંમત અને જીંદગાની આશા આપશો તો તે પણ એકવાર બેઠો થઇ જશે; માટે દરદીને દિલાસા અને હિંમત જેવી બીજી ઉત્તેજક દવા નથી.

૧૭૦ એક મીનીટમાં આખા શરીરનું લોહી અંતઃકરણની બન્ને બાજુમાંથી પસાર થઇ જાય છે.

૧૭૧ કોઇપણ દવાથી લોહી સુધરે એ માન્યતા (અમુક અપવાદ વગર) ભૂલ ભરેલી છે.

૧૭૨ તંદુરસ્ત શરીર દરેક રોગના—ચેપીરોગના પણ—જન્તુની અસર અટકાવી શકે છે, પણ ખરાબ આદતોથી શરીરને ખરાબ કર્યું હોય તો તેવે વખતે તે રોગ કે જન્તુની અસર અટકાવવા પોતાની શક્તિ ગુમાવે છે.

૧૭૩ તંદુરસ્ત રહેવા ઉંચામાં ઉંચો રસ્તો એક જ છે અને તે એ કે કુદરતના નિયમ પાળો ને તેને તાબે રહો.

૧૭૪ સાદાઇમાં સમજી શણગાર

ટચાકીનો કરવો ધિક્કાર.

૧૭૫ ભૂખ્યું પેટ એક સુકી રોટલીથી પણ સંતોષાય છે, પણ ભૂખી નજર દુનીઆની દોલતથી પણ ધરાતી નથી.

૧૭૬ જે સમાજ પોતાના ઉદર માટે સ્વહસ્તે કામ કરતો નથી, તે સમાજમાં ધર્મજ્ઞાન અથવા શુદ્ધ નીતિનું અસ્તિત્વ હોતું નથી, તેમ તંદુરસ્તી પણ તેમાં હોતી નથી.

૧૭૭ તારા પરસેવાની રોટલી તું ખા. ધ્યાનમાં રાખો કે

બીજાના શ્રમની રેાટલી જ્યાંસુધી આરેાગેા છેા, ત્યાંસુધી તમારે હાથે માનવજાતિની કે પ્રભુની યથાર્થ સેવા થઇ જ શકતી નથી.

૧૭૮ પેાતાનાજ શ્રમથી પેાતાની રેાટલી મેળવવાને પ્રત્યેક માણસ નિશ્ચય કરે તેા આખા વર્ષમાં ફક્ત ચાળીશ દિવસજ કામ કરવું પડે.

૧૭૯ મી. 'ફે' એ કેટલાંએક વર્ષથી માંસનેા ખેારાક છેાડીજ દીધેા હતેા, એટલુંજ નહિ પણ દશ વર્ષ સુધી તેણે મીઠું—નીમક—તદ્દન છેાડી દીધું હતું, છતાં તે પુરી તંદુરસ્તી ભેાગવતેા.

૧૮૦ ફળાહારની મહત્તા 'ફે'ના મુખથીજ મહાત્મા ટેાલ્સ્ટેાયે સાંભળી હતી. તેણે પ્રશ્ન કર્યો કે કેવળ ફળાહાર માણસને પુરતેા ખેારાક થઇ પડે ખરેા? મી. 'ફે' એ જવાબ આપ્યેા, હા, હા. એકલા ઘઉંના કેારા દાણાજ ફક્ત ચાવીને ખાવાથી જીવન ઉત્તમ પ્રકારે ધારણ કરી શકાય છે. મહાત્મા ટેાલ્સ્ટેાયે કહ્યું, 'શું કહેા છેા? તેને દળવાની પણ જરૂર નથી?'

'ફે' બેાલ્યેા 'મનુષ્યના દાંત કરતાં અધિક સારી ચક્કી ક્યાં મળવાની હતી!' વળી વધારામાં 'ફે'એ કહ્યું, "ધાન્ય હમણાં જેાઇએ ત્યાં સહેલાઇથી મળી શકે છે તેથી જ તેનેા આહાર કરવા કહું છું. બાકી જીવન ટકાવવા માત્ર ફળ બસ જ છે.

'આપણા દાંત અને આંતરડાની રચના લક્ષમાં લેવાથી નિઃસંશય સિદ્ધ થાય છે કે મનુષ્ય એ કંઇ હિંસક પ્રાણી નથી......માણસે માંસાહાર કરવેા એ સૃષ્ટિથી વિરૂદ્ધ છે. જંગલમાં રહેનારાં વાંદરાંનેા વિચાર કરેા; તે માત્ર ફળ અને બીજનાં મગજ ખાઇને રહે છે. તેનાં શરીર કેટલાં સારાં અને હષ્ટ—પુષ્ટ છે તથા તેમની ચપળતા કેટલી છે તેનેા વિચાર કરેા.

"ગેારીલા વાંદરા પેાતાના હાથના એક ઝપાટાથી સિંહનું જડબું

તોડી શકે છે. તેમજ મારી નજર સામે એક ગોરીલાએ પોતાના દાંતથી મારી બંદુકની નળી પકડી ચપટી કરી નાખી છે."

૧૮૧ રોટલી અને પાણી સિવાય જીવન માટે અન્ય કોઈ પદાર્થની જરૂર નથી.

૧૮૨ તમાકુ નહિ પીનાર તમાકુ પીનાર કરતાં દશ વર્ષ અને દારૂ નહિ પીનાર એથી પણ વધારે જીવે છે.

૧૮૩ ગ્રામ્યવાસ, શારીરિક શ્રમ, ઉત્તમ ક્ષુધા અને નિર્વિઘ્ન નિદ્રા એ જ સુખી જીવનનાં સાધન છે.

૧૮૪ ચીની ભાષામાં એક કહેવત છે કે, 'એક આળસુ બન્યો એટલે બીજો ભૂખે મરવાનો જ.' ભાવાર્થ—આળસુ માણસનો ખોરાક બીજાએ પેદા કરવો રહ્યો. એટલે તેટલે અંશે બીજાને ભૂખે મરવું રહ્યું.

૧૮૫ પોતાની પુષ્કળ હાજતો ઓછી કરી, પોતાનું કામ પોતેજ કરી લેવું જોઈએ.

૧૮૬ માનવ જીવન હકનો ઉપયોગ લેવા માટે નથી, પણ કર્તવ્ય બજાવવા અને પર-સેવા કરી રૂણમુક્ત થવા માટે છે.

૧૮૭ શરીરના શ્રમથી મનની ક્રિયા-વિચારશક્તિ વધે છે.

૧૮૮ મહાત્મા ટોલ્સ્ટોય લખે છે કે હું જ્યારથી શારીરિક શ્રમ કરવા લાગ્યો, ત્યારથી ફક્ત રોટલી અને કોબીની દાળ મને અમૃત કરતાં પણ વધારે મીઠાં લાગવા માંડયાં. જેમ જેમ શારીરિક શ્રમ અધિક થતો, તેમ તેમ મારૂં શરીર અધિક આરોગ્યમય રહેતું અને મન પણ ઉલ્લાસમાં રહેતું.

૧૮૯ શ્રીમંતોને લાગવું જોઈએ કે બીજાની મહેનત પર જીવવું એ ઘોરતમ પાતક છે.

૧૯૦ ખરી રીતે માલમત્તા એ બીજાના પરિશ્રમનું ફળ-વગર મહેનતે-શોધી લેવાનું માત્ર સાધન છે.

૧૯૧ મેલું ઉપાડવામાં પણ નાનમ—શરમ—નથી એમ જે દિવસે મારા વર્ગના (શ્રીમંત) લોકોને સમજાશે તેજ દિવસે સમાજની ખરી પ્રગતિનો પ્રારંભ થશે.

૧૯૨ બુદ્ધિનો શ્રમ કરનારને માટે શારીરિક શ્રમ નુકશાનકારક નથી, ઉલટો વિશ્રાંતિરૂપ છે.

૧૯૩ તાજી ખુલ્લી હવામાં રક્તાભિસરણ (લોહીનું ફરવું) ઉત્તમ રીતે થાય છે અને તેથી મગજ પણ તદ્દન શાંત બની જાય છે. ખુલ્લામાં ફરવાથી પગ પણ હલકા થાય છે. વળી રાત્રે સુખભર નિદ્રા પણ આવે છે.

૧૯૪ જ્યારે પિત્તથી માથું ચડી આવે, ત્યારે ખચીત માનો કે પડતર ખોરાક પેટમાં છે. જેમ માથું દુઃખે તેમ કડવી જીભ—પેટમાં બળત્રા—દુઃખાવો, ખાટા ઓડકાર, તાવ એ બધાં પિત્તવિકાર ગણી, ખાવાનું બંધ કરો.

૧૯૫ સાંધાનું દુઃખવું એ એમજ સૂચવે છે કે હલકો—થોડો ખોરાક ખાવાની જરૂર છે. ઉપવાસ કરો અને પાણી ખૂબ પીઓ એટલે આપોઆપ બંધ થશે.

૧૯૬ જેમ જેમ ઉમ્મર વધે એટલે ૫૯ ઉપર ઉમ્મર થતી જાય તેમ તેમ ખોરાક ઘટાડતા જાઓ. જેમ કામ ઓછું તેમ ખોરાક ઓછો. જેમ શક્તિ ઓછી તેમ ખોરાક ઓછો લ્યો. વધારે ખોરાક પચશે નહિ ને ઉલટા વધારે નબળા થવાશે.

૧૯૭ અપચો એ ભાગ્યે જ રોગ છે. એ તો આપણે ખોરાક લેવાની બેદરકારીનું જ પરિણામ છે. ભૂખ સહન કરનારને અપચો થાય ખરો? અપચો એ વધારે પડતા ખોરાકનું જ પરિણામ છે.

૧૯૮ બધી કસરતમાં ચાલવાની કસરત એ કુદરતી સહેલાઈથી અમલમાં મેલાય તેવી, અને સહુથી તવંગર—ગરીબ—સ્ત્રી—પુરૂષ બધાંથી થઇ શકે તેવી ઉત્તમમાં ઉત્તમ છે.

૧૯૯ ચાલવાની કસરતના ફાયદા

(૧) આખું શરીર અને શરીરના બધા માંસના સ્નાયુને એકસરખી કસરત મળે છે.

(૨) અંતઃકરણ–લોહીનું ફરવું, અને શ્વાસોશ્વાસની ગતિ એકસરખી વધે છે.

(૩) શરીરના અવયવો બરેલ–યકૃત–વગેરે અને બધાં સ્નાયુને પોષણ મળે છે.

(૪) શ્વાસોશ્વાસ લેનાર સ્નાયુઓને પુરતી કસરત મળવાથી ઉંડા શ્વાસ લેવાની ટેવ પડે છે.

(૫) શરીરના બધા ભાગનું–નકામા વપરાયેલા ભાગ નીકળી જવાનું ને અવેજીમાં નવા ભાગ બનવાનું બહુ સારી રીતે બને છે.

(૬) શરીરના નીચલા ભાગની–પગની નસો મજબુત બની પોતાનું કાર્ય ઉત્તમ રીતે બજાવતી રહે છે.

(૭) લોહીનો સુધારો થાય છે

(૮) શરીરના કોઠાની અંદર લોહીનું ફરવું અને લીંફ (અશુદ્ધ પ્રવાહી)નું ફરવું ઉત્તમ પ્રકારે થાય છે.

(૯) શરીરની અંદરની ગ્લાન્ડો-સ્નાયુ પિંડાને પુરતું પોષણ મળે છે.

(૧૦) ચામડી સુદ્ધાંત સર્વ અવયવોને બહુજ ફાયદો થાય છે.

(૧૧) અશુદ્ધ લોહીનો જમાવ અને તેથી થતો સડો અટકી, નવું લોહી બધા ભાગમાં બદલાય છે

(૧૨) શારીરિક સ્થિતિને જેમ ફાયદો થાય છે તેમ માનસિક સ્થિતિને પણ બહુ ફાયદો થાય છે, પૂર્ણ શાંતિ મળે છે.

(૧૩) બહુ જાડા લોકોએ દોડવું ન જોઇએ અને વૃદ્ધ પુરૂષોએ બહુ ઉતાવળથી ચાલવું ન જોઇએ: બાકીનાઓએ હમેશાં ઉતાવળા જોસથી ટટાર રહી ચાલવું જોઇએ. ધીમે ધીમે ચાલવાથી ઉપરના

ફાયદા જોઇએ તેવા થતા નથી; જો કે નજ ચાલે તેના કરતાં ધીમે ધીમે ચાલવું એ સારૂં છે.

(૧૪) નિયમસર ચાલવાનું જારી રાખવાથી વૃદ્ધાવસ્થા આવતી અટકે છે અથવા બહુ મોડી આવે છે.

(૧૫) શરીરના અવયવોને પોતાની ફરજ પુરા જોસથી બજાવવા, મગજ શક્તિને તાકાદ આપવા. અને એક સરખું શરીર તંદુરસ્ત બનાવવા ચાલવા જેવી બીજી કસરત નથી.

૨૦૦ ચાળીશ અને પચાસ વર્ષ પછી શરીરની ગરમી કુદરતી રીતે કંઇક ઓછી થવા માંડે છે.

૨૦૧ **ઉંડા શ્વાસ અને પ્રાણાયામના ફાયદા**

૧ અંતઃકરણનું પોષણ થાય છે.

૨ ફેફસાંની સંકોચાવાની ને કામ કરવાની શક્તિ વધે છે.

૩ ફેફસાંનાં પડની વચ્ચેની ભીનાશ ઓછી થાય છે.

૪ છાતીનાં હાડકાં સજજડ ને ભાંગી જાય એવાં ન થતાં તેમાં નરમાશ અને વળવાની શક્તિ વધે છે.

૫ પાંસળીઓ પણ કઠણ ન થઇ જતાં તંદુરસ્ત અને કામ કરવા વધારે યોગ્ય રહે છે.

૬ યકૃત્ બરોલ, અને કોઠાની અંદરના બીજા બધા અવયવોને પુરતી હલન ચલન થવાથી કસરત મળે છે ને તેથી તે તંદુરસ્ત રહે છે.

૭ કોઠામાં લોહીનું ફરવું પુરતું થાય છે.

૨૦૨ બધી દાળ, ખાસ કંઠાળ, વાલ, વટાણા, ચોળા વગેરે પચવા મુશ્કેલ છે, અને દાળમાં થોડે અંશે ગંધક હોવાથી પેટમાં પવન વધારે છે તેથી વખતે પેટ ચડી આવે છે.

૨૦૩ ખોરાકમાં મરચાં વગેરે તેજ મસાલાની, તંદુરસ્ત શરીર-વાળાને પણ જરાય જરૂર નથી. તેથી ઉલટું નુકશાનજ છે.

૨૦૪ ૬૦–૬૫ વર્ષની ઉમ્મર પછી શરીરનાં વજનમાં વધારો સારો નથી. તેથી ઉલટું તે ઉમ્મરે શરીરનાં વજનમાં ઘટાડો ઇચ્છવાજોગ છે. અંતઃકરણ–હાર્ટ–ઉપર બહુ બોજો જેમ ઓછો તેમ સારૂં છે.

૨૦૫ ખોરાક ક્યારે ને કેવી રીતે લેવો.

૧ જ્યારે થાક બહુ લાગ્યો હોય ત્યારે તુરત ન લેવો.

૨ જ્યારે ગુસ્સે થએલા હોઇએ–ઉશ્કેરાએલા–કે બહુ દીલગીર હોઇએ ત્યારે પણ તુરત ન લેવો.

૩ બહુ ગરમ કે બહુ ઠંડો–પડતર–વાસી–સડેલો ન લેવો.

૪ બહુ ચાવ્યા વગર ન ગળી જવો.

૫ સ્વચ્છ, તાજો બરાબર પરિપક્વ ખોરાક લેવો.

૨૦૬ વૃદ્ધાવસ્થામાં દરેક અવયવને ઉપયોગમાં એટલે કામ કરતાં ન રાખીએ તો જલદી નકામાં થઇ સડો થાય છે અને જો અવયવો નકામા રહે તો નસોની દીવાલ સખ્ત–કઠણ થઇ જાય છે અને તેથી ચક્કર આવે છે. વિચાર શુદ્ધ ન આવતાં મન મુંઝાય છે, શ્વાસ છુટથી લઇ શકાતો નથી એટલે ટુંકા શ્વાસ લેવાય છે. ઉંચે ચડતાં છાતીના ધબકારા બહુ વધી થાક લાગે છે.

૨૦૭ માણુસની સારી આદતોથી જેમ માણસ સુખી થાય છે તેમ ખરાબ આદતો–વ્યસન વગેરેથી પોતાને હાથે પોતાનો અંત અને દુઃખ લાવે છે.

૨૦૮ દૃઢ મન–સંયમ અને દુર્ગુણ કે વ્યસનથી બચવા નાની ઉમ્મરથી પુરતી સાવચેતી–સંભાળ–લેવાય તો સારી આદતો પડે છે.

૨૦૯ જીવતાં સુધી નિરોગી કેમ રહી શકાય ?

૧ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી.

૨ મિથ્યા આહાર વિહારથી દૂર રહેવાથી.

૩ પુરતી કસરત કરવાથી—દરરોજ પગે લાંબું કમતીમાં કમતી ત્રણ માઇલ—દોઢ ગાઉ ચાલવાથી.

૪ દરેક ઇંદ્રિયનો નિગ્રહ—સંયમ—રાખવાથી

૫ ચિન્તાથી દૂર રહેવાથી—સમજીને જ્ઞાનથી.

૬ સદ્વર્તન, શુભાચરણ, નીતિ પાળવાથી.

૭ ભૂખ વગર હરગીજ ન ખાવાથી—જમવાનો વખત થયો એટલે જમવુંજ તેમ નહીં, પણ જ્યારે પેટ—ખરી ભૂખથી ખોરાક માટે પોકારે—ત્યારેજ, થોડું—ધીમેથી—ચાવીને—સાદો ખોરાક લેવો.

૨૧૦ અંગ્રેજીમાં એક વાક્ય છે—

Don't eat when you are Mad, bad or Sad, but only when you are glad. એનો ભાવાર્થ એવો છે કે જ્યારે તમે ગાંડા હો (અથવા ગુસ્સાથી લગભગ થોડો વખત ગાંડા બની ગયા હો) ભૂખ ન હોય કે માંદા હો કે શોકગ્રસ્ત—દીલગીર—ચિન્તામાં હો ત્યારે **હરગીજ** ખાણું ન લ્યો. માત્ર જ્યારે **આનંદમાં** હો ત્યારે જ ખાણું લ્યો.

૨૧૧ ભૂખ વગર કદી ન ખાઓ અને ત્યારે પણ સ્વાદિષ્ટ કરતાં સાદો અને પરિપકવ ખોરાક ખાઓ. જે ખોરાક પચી લોહીમાં આમેજ થાય તે જ પોષ્ટિક છે. પુષ્ટતા—સાદા—થોડા—પરિપકવ ખરી ભૂખે લીધેલા ખોરાકથી જ મેળવી શકાય છે.

૨૧૨ મોઢામાં બત્રીશ દાંત છે માટે દરેક કોળીઓ બત્રીશ વખત ચાવવો જોઇએ; અને ખોરાક,—બત્રીશ કોળીઆ ખોરાકમાં પુરતા છે. (કોળીઆનું પ્રમાણ મુરઘીના ઇંડાં જેવડો એક—આ

પ્રમાણુ બતાવવાનું કારણુ મુરઘીનું બેદુ લગભગ એક સરખા કદનું જ થાય છે.)

૨૧૩ દુષ્કાળના કરતાં ખેારાકથી વધારે મરણુ થાય છે.

૨૧૪ ચાળીશ વર્ષની ઉમ્મરે પહેાચેલેા માણુસ પેાતાની જાતનેા વદ હેાવેા જોઇએ; જો તેવા ન હેાય તેા તે મૂર્ખ હેાવેા જોઇએ.

૨૧૫ જેમ પાણીનેા બચાવ કરશેા (એટલે પીવા નહાવા ધેાવામાં એાછું વાપરશેા) તેમ શરીર ખરાબ કરશેા.

૨૧૬ કુદકા મારતી તંદુરસ્તી એ તમારેા જન્મસિદ્ધ હક છે.

૨૧૭ એક દવા વેચનારે પેાતાની દુકાનના દરવાજા ઉપર નીચે મુજબ જાહેર ખબર લખી રાખી હતી.

"મારી પાસે એક ગેાળી છે તેથી દરેક દુઃખ નાબુદ થાય છે."

"મારી પાસે એક પ્લાસ્ટર(લેપ) છે તેથી દરેક દુઃખાવેા મટે છે."

"વળી એક સારેા મલમ છે જેથી નિરાશા દૂર થાય છે."

જ્યારે ગ્રાહકેા તે માટે માગણી કરતા ત્યારે નીચે મુજબ જવાબ આપતેાઃ—

ધીરજ—ધૈર્ય-સબુરી-એ એવી ગેાળી છે જેથી દરેક દુઃખ નાબુદ થાય છે.

સંભાળ રાખવી-એ એવા લેપ છે કે જેથી દુઃખ થતુંજ અટકે છે.

સારેા સ્વભાવ—એ એવેા મલમ છે કે જેથી નિરાશા શાન્તિ ને આશાના રૂપમાં બદલાઇ જાય છે.

૨૧૮ જ્યારે માણુસ બેઠેા હેાય ત્યારે એક મીનીટમાં ૪૮૦ ઘન ઈંચ હવા ફેફસાંમાં લે છે. જો કલાકે ચાર માઇલની ગતિથી ચાલતેા હેાય તેા એક મીનીટ ૨૪૦૦ ઘન ઈંચ અને જો કલાકે ૭ માઈલની ગતિથી ચાલતેા હેાય તેા ૩૩૬૮ ઘન ઈંચ ફેફસામાં લે છે.

૨૧૯ ઊંડા શ્વાસ લેવાથી નીચેના ફાયદા થાય છે.

(૧) શરીરની લોહીની અસ્વચ્છતા વધારે પ્રમાણમાં બહાર નીકળે છે,

(૨) શરીરની ગરમી વધે છે.

(૩) શરીરની પાચનશક્તિ વધારી લોહી વધારે છે.

૨૨૦ ઘણી ખરી દવા તદ્દન નિરૂપયોગી છે એમ જે બરાબર સમજી જાણે છે તેજ ખરો અનુભવી અને જ્ઞાની દાક્તર છે.

૨૨૧ જો તમો જીવતા રહેવા જેટલી શક્તિ ધરાવો છો, તો તંદુરસ્ત થવા જેટલી શક્તિ અવશ્ય છે. (એટલે માંદા હો તે વખત દવા વગર નહિ જીવી શકો એમ ન ધારો.)

૨૨૨ પ્રાણી જે ઉમ્મરે પુખ્ત થાય છે તેથી પાંચ ગણું જીવી શકે એ નિયમ છે. દાખલા તરીકે વીશ વર્ષે પુખ્ત પૂરૂં તૈયાર થાય, એટલે ૧૦૦ વર્ષ સુધી જીવી શકે.

૨૨૩ કસરતથી શરીરના દરેક ભાગમાં લોહીની અશુદ્ધિ દૂર થાય છે એટલું જ નહિ પણ તેથી દરેક ભાગની તાકાત પણ વધે છે.

૨૨૪ સડો એજ મરણ. આંગળી સડી ગઇ એટલે મરી ગઇ.

૨૨૫ આખા શરીરનું લોહી અંતઃકરણમાંથી એક મીનીટમાં પસાર થઇ જાય છે.

૨૨૬ કુદરતી તાકાત અને આનંદી સ્વભાવ એ સાદા અને સસ્તા તંદુરસ્ત ખોરાકના ઉપયોગથી જ રહી શકે છે.

૨૨૭ જેનું પેટ ખરાબ રહેતું હોય તેનાં નીતિ રીતિ સ્વભાવ–દીલ–ખરાબ જ રહે; તંદુરસ્ત માણસ જ સંયમ પાળી શકે.

૨૨૮ શરીર જરા પણ અસ્વસ્થ હોય તો હરગીજ ન ખાઓ; એક કે જરૂર પડે તો વધારે ટંક ખોરાક વગર કાઢી નાખો, એટલે આપોઆપ સારા થઇ જશો.

૨૨૯ દરેક રોગની અંદર જેમ ખુલ્લી હવામાં વધારે રહેવાય

તેમ દરદીને ફાયદો છે. આ વાત હું ફરીને દરદીના મન ઉપર પુરા જોસથી ઠસાવવા માગું છું. હવાથી સદાય ફાયદો જ છે. હવાથી નુકસાન થાય એ તદ્દન ભૂલી જ જાઓ.

૨૩૦ વૃદ્ધવસ્થામાં શરીરનું વજન ઓછું તેમ તે વધારે ટકી શકે. અચાનક—એકદમ—અંતઃકરણ એકદમ બંધ થવાથી જેટલા દુબળા પાતળા માણસો મરે છે તેના કરતાં જાડા માણસોમાં તેવી રીતે અંતઃકરણ બંધ થવાથી મરનારની સંખ્યા ચાર ગણી વધારે છે.

૨૩૧ જો કોઇ પુરૂષ કે સ્ત્રી નિર્જળ ઉપવાસ કરે તો દરેક ઉપવાસે તેનું વજન $\frac{3}{4}$ પોણા શેર ઘટે છે.

૨૩૨ લાંબામાં લાંબી જીંદગી ભોગવવાના નિયમોમાં 'ભૂખ્યા પેટે ઉઠવું' અને 'સાદો ખોરાક લેવો' એ સહુથી વધારે ઉપયોગી નિયમ છે.

૨૩૩ બચ્ચાંઓનાં મરણ મોટે ભાગે ઉનાળામાં વધારે થાય છે અને વૃદ્ધોનાં શિયાળામાં થાય છે.

૨૩૪ ઊંઘ વગર જીવનશક્તિ ટકી શકતી નથી. જો લગોલગ આઠ દિવસ ઊંઘ ન આવે તો ગમે તે માણસ ગાંડુ થઇ જાય છે અથવા મરણ પામે છે. એટલે ખોરાકના કરતાં ઊંઘ બહુ જરૂરની છે.

૨૩૫ મધ્યરાત પછી ચાર કલાકની નિદ્રા કરતાં પહેલી રાતના બે કલાકની નિદ્રા સારો આરામ આપે છે.

૨૩૬ સાધારણ રીતે શરીર સુખાકારી માટે ફીકરમંદ ન રહ્યા કરો; જ્યાં સુધી શરીરમાં કંઇ રોગ કે અડચણ નથી ત્યાં સુધી શરીરના બધા અવયવ કે સંચા આપણું ધ્યાન ખેંચાયા વગર નિયમસર ચાલ્યા કરે છે. જેવું ધ્યાન અવયવ કે ફરજ તરફ ખેંચાય તેવું સમજો કે તે અસ્વસ્થ છે. જેમકે શ્વાસ લેતાં, અનાજ હજમ થતાં, ચાલતાં, કંઇ દરદ થતું નથી કે આપણું ધ્યાન પણ તેમાં

જતું નથી. જેવું શ્વાસ લેતાં કે બીજી ક્રિયા થતાં તેનાં તરફ ધ્યાન ખેંચાય કે જીવ તેમાં પરોવાય, એટલે સમજો કે અસ્વસ્થતા છે.

૨૩૭ બધા રોગનું મૂળ લોહીની અશુદ્ધિ છે.

૨૩૮ રોગ એ શરીરની બગડેલી સ્થિતિ સુધારવાનું યત્ન કરનાર આવકારદાયક ચિહ્ન છે. તે શત્રુ નથી. ભૂલ તરફ ધ્યાન ખેંચનાર અને સુધારનાર મિત્ર છે. એટલે ખરી રીતે તેને આડા આવ્યા સિવાય તંદુરસ્તી લાવવા તેને મદદરૂપ થવું જોઇએ.

૨૩૯ ઘણીખરી દવા તદ્દન નિરૂપયોગી એટલે અસર વગરની છે એમ જે સમજે છે તેજ ઉત્તમ વૈદ કે દાક્તર છે.

૨૪૦ જો તમે જીવતા રહી શકો તેટલી તાકાદ શક્તિ ધરાવો છો, તો તેજ શક્તિ તમને ફરી તંદુરસ્તી આપવા પુરતી છે (ટુંકામાં તાકાદની દવાની જરૂર નથી.)

૨૪૧ કસરતથી ભાગ મજબૂત બને છે તેટલુંજ નહિ પણ કસરતથી લોહી જોસથી તે ભાગમાં ફરે છે તેથી લોહીની અસ્વચ્છતા દૂર થઇ વધારે સ્વચ્છ બને છે.

૨૪૨ શરીરનાં બંધારણમાં ૧૦૦ (સો) ગ્રામ એટલે લગભગ ¼ પાઉંડ નિમક આશરે હોય છે.

૨૪૩ વીર્યનું એક ટીપું એક દાક્તરની ગણત્રી પ્રમાણે ૪૦ ટીપાં લોહીનું, અને બીજા દાકતરની ગણત્રી પ્રમાણે ૬૦ ટીપાં લોહીનું બને છે. આ ઉપરથી વીર્ય ગુમાવનાર કેટલી જીવનશકિત ગુમાવે છે એ સ્પષ્ટ છે.

૨૪૪ છોકરાનો સાદ (અવાજ) જાડો થઇ જાય અથવા લૌકીક ભાષામાં સાદ ફાટી જાય ત્યારે, અરે દાઢી અને મુછના વાળ આવવા શરૂ થાય ત્યારે જુવાની ફુટી એમ કહેવાય છે. બીજાં પ્રાણીઓમાં શિંગડાં આવવાં એ તે ઉમ્મરલાયક થયાની નિશાની છે.

૨૪૫ હસ્તક્રિયાની ટેવ એ પુરૂષ કે સ્ત્રી બન્નેને પુરૂષત્વ કે સ્ત્રીત્વને નષ્ટ કરનારી બુરામાં બુરી ટેવ છે.

૨૪૬ શરીરના પ્રમાણમાં વજન વધારે હોય તો રોગ થવા વધારે સંભવ છે ને વધારે પડતાં વજનવાળાનું આયુષ્ય પણ ઓછું હોય છે.

૨૪૭ દુબળા અને એકવડા માણસો તંદુરસ્ત અને તેથી આનંદી વધારે હોય છે.

૨૪૮ જાડા માણસોમાં ક્ષયથી મરણ ઓછાં થાય છે. તેમને પણ લાગુ પડયો હોય તો પણ વધારે પ્રમાણમા બચી શકે છે.

૨૪૯ જોરથી શ્વાસ બહાર કહાડવાથી ઉંડા શ્વાસ આપોઆપ લેવાય છે.

૨૫૦ તદ્દન હાડકાંનું એકલું માળખું જ રહે ત્યાં સુધી એકલા ભૂખમરાથી કુદરતી રીતે મરણ થઇ શકતું નથી.

૨૫૧ જ્યારે શરીર સારૂં તંદુરસ્ત હોય ત્યારે ખોરાકની પુરી જરૂર છતાં ખોરાક તદ્દન ન જ મળે ત્યારે ભૂખમરો કહેવાય છે. રૂચિ છતાં ખોરાકની તંગી તે ભૂખમરો. આ ભૂખમરાનાં પરિણામ ભયંકર છે

૨૫૨ ઉપવાસ–ખોરાકની હાજરી છતાં–ઉપચાર કે ધર્મ તરીકે પહેલી વાર ખોરાક ન લેવો ત્યારથી શરૂ થાય છે, અને તે કુદરતી ભૂખ ઉઘડતાં અથવા ધર્મ તરીકેની પ્રતિજ્ઞા પુરી થતાં સુધી ગણાય છે; જ્યારે ભૂખમરામાં ભૂખ હાજર જ હોય છે પણ તંગીને લીધે ન મળે ત્યારથી તે શરૂ થાય છે. અને મરણમાં તેનો છેડો આવે છે; જો કોઇ રીતે ખોરાક મળે છે તો મરણ અટકી શકે છે. ભૂખમરાથી તંદુરસ્ત સ્નાયુઓ ખવાઇ જાય છે અને તેથી જેમ નબળાઇ આવે છે તેમ જીવનશક્તિ ધીમે ધીમે હરાય છે. તેથી ઉલટું ઉપવાસમાં શરીરમાં જે ખરાબ તત્વ દાખલ થયાં હોય તે નીકળી જાય

અને વધારે પડતી ચરબી ખવાય છે અને તેથી શરીર જેમ વધારે તંદુરસ્ત બને છે તેમ જીવનશક્તિ પણ તાજી સજીવન થઈ વધે છે.

૨૫૩ ઉપવાસ દરમીયાન દરરોજ એક પાઉન્ડ વજન ઘટે ત્યાં સુધી હરકત નહિ. જો કે સાધારણ રીતે ૧૨ બાર આંઉસ એટલે પોણોશેર ઘટે છે.

૨૫૪ માથું ઠંડું, પગ ગરમ, અને આંતરડાં—ઝાડો—સાફ એ સારી તંદુરસ્તી રાખવાનો સારો ઉપાય છે.

૨૫૫ માથું ગરમ અને હાથ ઠંડા એ મગજ ઉપર લોહી ચડ્યાની નિશાની છે.

૨૫૬ ગરમ પેટનો કોઠો, ઠંડા પગ એ આંતરડાંના વરમની નિશાની છે.

૨૫૭ કોઠાના ઉપરનો ભાગ ગરમ, છાતી ગરમ, અને ઠંડા પગ એ ફેફસાંનો રોગ બતાવે છે.

૨૫૮ નાક ઠંડું હોય એ ઘણી વાર આંતરડાં સુસ્ત—કામ કરવા અશક્ત—છે એમ બતાવે છે.

૨૫૯ એક ગાલ ગરમ હોય ને બીજો ઠંડો હોય એ મગજની નબળી શકિતને લીધે તાવ બતાવે છે. કોઇકવાર ન્યુમોનીઆમાં પણ તેમ હોય છે.

૨૬૦ બન્ને ગાલ ગરમ હોય તો શરીરમાં કોઇ જગાએ પાક થતો હોય (Hectic) પરૂ થતું હોય તેમ બતાવે છે.

૨૬૧ નાકની અણી (ટેરવું) લાલ હોય તે આંતરડાંનો વરમ અથવા શ્લેશ્મ બતાવે છે.

૨૬૨ પીળો ભુખરો ચ્હેરો યકૃતનો રોગ બતાવે છે.

૨૬૩ ફીકાશ પડતો મીણના રંગ જેવો ચહેરો મૂત્રાશયનો જીર્ણ રોગ (Brights disease) બતાવે છે અથવા પાંડુ રોગ અને આર્તવ રૂતુની અનિયમિતતા બતાવે છે.

૨૬૪ ફીકા ગાલ ઉપર લાલ ડાઘ ક્ષય અથવા પેટમાં કરમીયા છે એમ સુચવે છે.

૨૬૫ વખતોવખત આંખ આવી જાય તો લોહી બગાડનો રોગ (Scrofula) નો સંભવ વધારે છે.

૨૬૬ નાની ઉમ્મરમાં આંખમાં મોતીઓ આવે અને આંખને ઈજા થવાથી તે ન થયો હોય તો પ્રમેહ બતાવે છે.

૨૬૭ આંખ આડાં ઝાંઝવા ઝાંઝવા જેવું દેખાવું એ હિસ્ટીરીઆ, બ્રાઇટ્ડીસીસ, લોકો મોટર એટેકસીઆ, અને લોહીનો રોગ બતાવે છે.

૨૬૮ સુકી ચામડી રહેતી હોય તો બંધકોશ બતાવે છે.

૨૬૯ ચામડી ઉપરથી દુર્ગંધ આવતી હોય અને પીળાશ પડતો ચામડીનો રંગ હોય તો શરીરનો બગાડ બરાબર નથી નીકળતો અને તે પાછો શરીરમાં ચૂસાય છે એમ બતાવે છે.

૨૭૦ ચામડી કાળી પોચી અને ફીકી હોય તો લોહીનું ફરવું બરાબર થતું નથી.

૨૭૧ સન્નિપાત, ત્રિદોષની અંદર વખતોવખત ગરમ પાણી પાવાથી કંઈક ફાયદો થાય છે.

૨૭૨ રંગ ઓળખવાની અશક્તિ-તે સંબંધી અંધાપો-Color-Blindness-એ ઘણે ભાગે વારસામાં ઉતરે છે.

૨૭૩ ધણીધણીઆણી બન્ને બ્હેરાં અને મુંગાં હોય તો તેનાં બચ્ચાં તેવાં જ થાય છે.

૨૭૪ ભયંકર ગુન્હા કરવાની વૃત્તિવાળાં સાથે લગ્ન ન કરવાં જોઈએ; તેવાં લગ્નથી તેવીજ પ્રજા થવા સંભવ વધારે છે.

૨૭૫ તેજ પ્રમાણે ચાંદીનાં રોગવાળાં સાથે, વાઈ, ગાંડપણ, બહુ મનની નબળાઈવાળાં સાથે પણ લગ્ન ન કરવાં જોઈએ. તે બધાં વારસામાં ઉતરે છે.

૨૭૬ ધણીધણીઆણી બન્ને ક્ષયનાં દરદીએ તેા નજ પરણવું જોઇએ. કદાચ એકને ક્ષય હેાય ને બીજાનું શરીર પુરી તંદુરસ્તીવાળું હેાય તેા હરકત નહિ, જો કે વધારે સારૂં નજ પરણે એ છે.

૨૭૭ દારૂડીઆએાએ પણ લગનથી ન જોડાવું જોઇએ.

૨૭૮ માંસ ખાનારાં એટલે એકલા માંસ ઉપર નભનારાં—માંસાહારી—ક્રૂર પ્રાણીએા હંમેશાં ટુંકી જીંદગી ભેાગવે છે, એટલે—કુદરતી રીતેજ તેનું લાંબું આયુષ્ય હેાતું નથી.

૨૭૯ દાકતર જ્યોર્જશેન જેનું વજન ૪૪૮ પાઉન્ડ હતું તે કહે છે કે તેણે પેાતાનેા ખેારાક નિયમિત રીતે એાછેા કરતા જવાથી તેનું વજન ઉંચાઇના પ્રમાણમાં સાધારણ કદના શરીરના વજન સુધી ઘટાડયું હતું. તે દાકતર ખાસ સલાહ આપે છે કે પચ્ચાસ વર્ષની ઉમ્મર પછી દરેક માણસે પેાતાના ખેારાકનું વજન ઘટાડતા જવું જોઇએ. જો તેમ તે દર સાત સાત વર્ષે ઘટાડતેા જાય અને સાથે સાથે ગુસ્સા—ચિન્તાથી દુર રહેતેા જાય તેા તેના શરીરનાં દરેક અવયવ ઇંદ્રિયેા જીંદગીના અંત સુધી સારાં રહે ને લાંબી જીંદગીને અંતે તેનેા ખેારાક બચ્ચાં જેટલો થઇ—શરીર બચ્ચાં જેવું ઘટી પાકાં પાનની માફક ખરી પડી પેાતાનું આયુષ્ય શાંતિમાં પૂર્ણ કરે.

૨૮૦. પુરા સખ્ત કામથી મેળવેલા થાકની નિદ્રા પલંગ ઉપર અને ધરતી ઉપર એક સરખી મીઠી આવે છે.

૨૮૧. ચિન્તા અને તેથી ઊલટું મનને તદ્દન કટાવા દેવું (વાંચ્યા વિચાર્યા મનન વગર) એ બે મનના દુશ્મન છે.

૨૮૨. નીચલી હકીકત મનમાં બરાબર ઠસાવેા.

૧. તબીયત માટે જેમ તદ્દન બેદરકાર ન રહેવું, તેમ થેાડી થેાડી અગવડ માટે વધારે પડતી ફીકર ન કરવી.

૨. તાજી હવા એ જીંદગી લાંબી કરે છે એ ન ભુલો. તેમ પુષ્કળ અજવાળું, તડકો અને ખુબ ખુલ્લા પવનવાળા મકાનમાં રહેવું ન ભુલો.

૨૮૩. જેમ વાંસાની ખુંધ ખરાબ છે તેમ ખોરાક કે બહુ ચરબીથી પેટ ગોળા જેવું ઉપસેલું (આગળની ખુંધ જેવું) દેખાય કે રહે એ એવી ખરાબ ને તંદુરસ્તીને હાનિકર્તા છે.

૨૮૪. જમતાં બોલો થોડું, સાંભળો વધારે; વાતો કરવાથી પુરૂં ચાવ્યા વગર ગળી જવાય છે અને ખોરાકની પુરી લીજત લેવાતી નથી.

૨૮૫. વધારે પડતાં ફળ ખાવાથી જેમ પવન થાય છે તેમ વધારે પડતું દુધ લેવાથી પિત્ત થાય છે.

૨૮૬. વધારે જમીને તે કહાઢવા નબળું પડવા કરતાં થોડું ખાઇ સંતોષ પકડવામાં સુખ અને તંદુરસ્તી બન્ને મળે છે.

૨૮૭. ટટાર સીધા બેસો અને સીધા ટટાર ચાલો.

૨૮૮. શુદ્ધ હવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે. શુદ્ધ લોહીથી તંદુરસ્ત થવાય છે અને તંદુરસ્તીથી જીંદગી લંબાય છે.

૨૮૯. જેમ ફેફસાંથી શ્વાસ લેવાય છે, તેમ ચામડી વાટે પણ શ્વાસ લેવાય છે. અનુમાને ફેફસાંથી જેટલો શ્વાસ લેવાય છે તેનો વીશમો ભાગ શ્વાસ, જો શરીરનો મોટો ભાગ ખુલ્લો હોય તો લઇ શકાય છે.

૨૯૦. હમેશાં ઠંડા પાણીથી નહાવું સારૂં છે. મોટી ઊમ્મર પછી અથવા મંદવાડમાં ઠંડા પાણીથી નહાતાં સહેજ સહેવાય તેથી વધારે ઠંડ લાગે તો તેવે વખતે સાધારણ ગરમ પાણીથી નહાવું, પણ બહુ ગરમ પાણી નહાવામાં ન વાપરવું.

૨૯૧. ઘરમાં જેમ શરીરનો વધારે ભાગ ખુલ્લો રખાય, સહે-

વાતા તડકાનો લાભ લેવાય, તેમ લેવામાં તંદુરસ્તી વધારે સારી રહે છે.

૨૯૨. જેમ થેાડી ઉંઘ નુકશાનકારક છે તેમ વધારે ઉંઘ તેથી વધારે નુકશાનકારક છે. મોટાંને આઠ, છોકરા છોકરીને દશ કલાક બસ છે.

૨૯૩. મુંજી, દીલગીર, ચિન્તાયુકત સ્વભાવ જીંદગી ટુંકી કરે છે. આનંદી, હસમુખા, સંતોષી લાંબુ જીવી શકે છે.

૨૯૪. જેવેા જન્મ થયેા કે નાશ સાથે સાથે થવા માંડે છે એટલે જીંદગી એ બહુ જ ધીમું મરણ જ છે; તેથી જન્મથી જેમ તેને કુદરતને અનુસરી સંભાળાય તેમ મરણ આવતું, લંબાય છે.

૨૯૫. લેાહીને શુદ્ધ અમ્લ વિરૂદ્ધ (Alkaline) રાખવા ફળ, લીલોતરી અને દુધની જરૂર છે. ખાંડ, ગળપણ, કઠોળ માંસ મરઘી અને અમુક દાણાથી તે અમ્લ (Acid) બને છે. તેથી ખૂજલી વગેરે રોગો પેદા થાય છે

૨૯૬. જમતાં દરમીયાન પાણી અને તે પણ બહુ પ્રમાણમાં પીવાય તેા મૂત્રપિંડના રેાગ થાય છે. જમતાં દરમીયાન પાણી નજ પીવું જોઇએ.

૨૯૭. સાઠ વર્ષ બાદ ઊલટું શરીરમાં ડહાપણ શકિત વધવાં જોઇએ: કેમકે પ્રથમથી તંદુરસ્ત હશેા તેા શરીર ઘડાઇ રીઢું થયું હશે અને મન લાંબા અનુભવથી ઘડાયું હશે.

૨૯૮. બહુ નાની ઊમરમાં પરણી સંસાર માંડવાથી ભવિષ્યમાં દુ:ખને નિમંત્રણ થાય છે. કમાવાની સ્થિતિ થયા પહેલાં પરણવું ન જોઇએ; અને કમતીમાં કમતી પેાતા અને પેાતાની ધણીઆણી ધણી વચ્ચે પાંચ વર્ષનાથી ઓછી ઊમ્મરનેા તફાવત રાખ્યા વગર પરણવું ન જોઇએ.

૨૯૯. ખાસ યાદ રાખો કે ૫૦ વર્ષ પછી જે કપડાં પહેર
છો તે તમને ગરમી આપતાં નથી પણ કપડાંને તમારે પોતાના શરી
રની ગરમી આપી ગરમ રાખવાં પડે છે.

૩૦૦. પુરી શારીરિક તંદુરસ્તી વગર શુદ્ધ આનંદી વિચારવં
મન રહી શકવું લગભગ અશકય છે. પણ મનની સ્થિતિ એ તેટલે ૦
દરજ્જે શરીરની તદુરસ્ત સ્થિતિ ન બતાવે એ અસંભવિત નથ
જેણે પ્રથમ યોગ બરાબર કેળવી મનમાં આમેજ કર્યો હોય તેન
શરીરની સ્થિતિ તદ્દન તંદુરસ્ત ન હોય તો પણ તે મન ઉપ
કબજો રાખી શકે છે.

૩૦૧. ચાર કે પાંચ બચ્ચાં હૈયાત હોય, અને ૪૫–૫૦ વર્ષન
ઊમ્મર થઇ હોય તે પછી, પરણેલાં જોડાંએ બ્રહ્મચર્ય પાળી તદ્દ
અલગ ન રહેવાય તો પછી લાંબો તંદુરસ્ત જીંદગીની આશા રાખવ
એ આકાશકુસુમવત્ છે. વળી પાછલી જીંદગીની પ્રજા નિર્માલ્ય થા
છે અને તેનો નાની ઊમ્મરમાં આપણી જીંદગીનો અંત આવે ત
આપણે સુખથી મરાતું નથી અને તે પણ દુઃખી જ થાય છે.

શાસ્ત્ર એમ જ કહે છે કે પૌત્ર કે પૌત્રી જોઈ, એટલે અવશ
વાનપ્રસ્થ થવું જ જોઇએ, તે સહેતુ છે એમ સમજાશે તો લાભ જ છે

૩૦૨. બીજા બધા સદ્ગુણો અથવા સાધનો છતાં ખરૂં આનં
મન અને પ્રેમાળ રહેવા એ જરૂરનું છે કે અંતઃકરણ (Heart
દુરસ્ત અને મજબૂત, અને પાચનશકિત બહુ જ સારાં હોવાં જોઈએ
બરાબર યાદ રાખો કે પુરી સારી પાચનશકિત વગર આનંદી ન
રહી શકાય.

૩૦૩. ચોવીશ કલાકમાં એકવાર જ ભોજન કરનાર ફીરસ્તાન
જીંદગી ભોગવે છે.

ચોવીશ કલાકમાં બેવાર ભોજન કરનાર મનુષ્યની જીંદગ
ભોગવે છે.

ચોવીશ કલાકમાં ત્રણ કે વધારે વખત ભોજન કરનાર પશુની જીંદગી ભોગવે છે.

ફીરસ્તા, માણુસ કે પશુ થવું તે તમારા જ હાથમાં છે.

૩૮૪. Better to be than to have, to do than to Hold એટલે તમારી પાસે શું છે (પૈસો મીલકત વગેરે) તેના કરતાં તમે કેવા (ચાલ ચલણે) છો તે, અને તમારા ઊમદા સિદ્ધાન્તો જણાવો છો તેના કરતાં તે સિદ્ધાન્તો અમલમાં—વર્તનમાં—કેવા મુકો છો એજ ઊપયોગી છે, એટલું જ નહીં પણ તમારી સદ્ગુણ સંયમયુકત ચાલચલણ અને તમારૂં બોલવા પ્રમાણેનું વર્તન એ જરૂર તમારી તંદુરસ્તી ઉપર અને લાંબુ જીવન ગાળવા સહાયભૂત થશે.

૩૮૫. સત્ય એજ જીવન છે. જુઠ એજ મરણ છે.

૩૮૬. અપચો એ કુદરતનો ઠપકો છે.

૩૮૭. નબળાઇ એ કુદરતની ચેતવણી છે.

૩૮૮. લાંબો મંદવાડ એ શરીરમાં દાખલ થએલાં ઝેરને કહાડી નાંખવા કુદરતનું મથન છે. આપણે દરકાર રાખ્યા વગર કાયમ શરીરની અંદર ખરાબી, ઝેર, દાખલ કરવામાં જેમ પછાત રહેતા નથી તેમ કુદરત તેટલી જ સંભાળથી તેને દૂર કરવા યત્ન કર્યા વગર રહેતી નથી.

૩૮૯. તાવ એ શરીરની અંદરનાં ઝેરને બાળી નાંખી બહાર ફેંકી દેવા કુદરતનો યત્ન છે.

૩૯૦. દુઃખ એ શરીરની અંદર ખરાબો દાખલ થઇ ગયો છે તે તરફ ધ્યાન ખેંચનાર કુદરતનો જાસૂસ—દૂત છે.

૩૯૧. ભૂખ ન લાગવી, ભૂખની ગેરહાજરી, અરૂચિ એ એમ સૂચના આપે છે કે પેટ નવો ખોરાક અંદર દાખલ કરવા તૈયાર નથી અને તે છતાં ખાશો તો તે કેવળ મૂર્ખાઇ અને ગુન્હો છે એટલે પેટ બળવો કરશે.

૩૬૨. બહુ મનપસંદ ખોરાક હોય ત્યારે તદ્દન તે ન ખાવો એ હજુ સંભવિત અને સહેલું છે, પણ તે જે વખતે વધારે પડતો ખોરાક લેવાયા વગર રહેવાય એ તો મુશ્કેલ—અરે લગભગ ન બને તેવું છે. તેવે વખતે મન ઉપર કાબુ રાખી શકે તેજ તંદુરસ્ત રહી શકે છે.

પ્રકરણ ૧૨મું

તંદુરસ્તી જાળવવાના નિયમો તે સંબંધનાં સાધારણ સૂત્રો ઊમેર્યા પછી આ પ્રમાણે અકારાદિ અક્ષરો ઉપર ગોઠવેલા નિયમો દાખલ કરવામાં પુનરૂક્તિનો દોષ છે તે જાણવા છતાં કોઇપણ રીતે તે ઉપર પુરૂં લક્ષ દેવાય એવા હેતુથી દાખલ કરવામાં આવે છે.

અકારાદિ અક્ષરો ઊપર ગોઠવેલા તંદુરસ્તીના નિયમો

અ. (૧) અકાન્તિઆપણે કદી ન ખાઓ.

(૨) અદેખાઇ, કંકાસ, કામ, ક્રોધ, ગુસ્સો, લોભથી સદા દૂર રહો.

આ. (૧) આહાર તેવો ઓડકાર.

(૨) આચાર તેવો વ્યવહાર.

(૩) આળસ, તન્દુરસ્તીનો દુશ્મન છે.

ઇ. ઇન્દ્રીઓને વશ રાખો તો જ તંદુરસ્ત રહેવાશે.

ઊ. (૧) ઊતાવળું કદી ન ખાઓ.

(૨) ઊનું ઊનું ન ખાઓ; કેમકે તે પુરૂં ચવાય નહીં, વળી ભૂખથી વધારે ખવાય.

(૩) ઉપવાસ સર્વ રોગ માટે અકસીર દવા છે.

એ. એક આદમી સાધારણ રીતે પોતાના શરીરના વજનનો ત્રીશમો ભાગ રાંધેલો ખોરાક ચોવીશ કલાક દરમીયાન લે, તો પુરતો

છે. તેથી ઓછે ચાલે, પણ વધારે નુકશાન કરે. (રાંધેલા ખોરાકમા છાશ, દુધ, ફળ, વગેરે બીજી ચીજ જમતી વખતે લેવાય તેનો સમાવેશ થાય છે; સવાર સાંજ દુધ, ચા પીએ તેની ગણતરી ભેગી લેવાની નથી.)

ઐ. ઐક્ય તંદુરસ્તી વધારનાર છે. કુટુમ્બમાં ઐક્ય–સંપ હોય તો જીવનશક્તિ આપોઆપ પોષાય છે, વધે છે, પણ જો મનમાં કંકાસ રહ્યા કરતો હોય તો ઉલટું બળત્રા રહી જીવનશક્તિ ઘટે છે,

ઓ. ઓડકાર ખાલી આવે એ ભુખ કે પવન બતાવે છે પણ ભારે (અનાજના સ્વાદવાળા) આવે તે અપચો બતાવે છે. ભારે ઓડકાર આવે ત્યારે એક ટંક ખાવું ન જોઇએ.

અં. (૧) અંતરાત્માને વશ રહો. અંતરાત્મા જે કરવા સાક્ષી સહાનુભૂતિ આપે તે અવશ્ય કરો, પણ જ્યારે અમુક કરવા રોકે ત્યારે હરગીજ ન કરો. જેમકે જુઠું બોલતાં, ચોરી છીનાળી કરતાં રોકે ત્યારે જરૂર તેને ગણકારી તે કૃત્ય ન કરો; તેમ સત્ય અને નીતિને વળગવાનું કહે તે હરગીજ કર્યા વગર ન રહો. અંતરાત્માની સૂચના પ્રમાણે વર્તનાર હમેશાં નીતિ વાળો, નીડર, સત્યવાન, સદ્‌ગુણી, તંદુરસ્ત અને આનંદમાં જ રહી શકે છે.

(૨) અહંકાર તંદુરસ્તીનો દુશ્મન છે; કેમકે તે બીજાની સલાહ માનવા દેતો નથી. તે અંધ બનાવે છે.

ક. (૧) કસરત યુવાનીમાં તથા મોટી ઊમ્મરે પરવડતી કરો, પ્રાણાયામ નિયમિત કરો, પરવડતા કામમાં રોકાએલા રહો, અને ચાર પાંચ માઇલ શહેરથી દુર શુદ્ધ હવામાં ઉતાવળથી ફરવા જાઓ.

(૨) કામ વગર શરીર કટાય છે.

ખ. (૧) ખુલ્લા પવનથી કદી ન ડરો. ખુલ્લો પવન જીવન છે.

(૨) ખાવામાં નિયમિત રહો. ખોરાકથી જેટલાં મરણ થાય છે તેટલાં ભૂખથી નથી થતાં.

ગ. (૧) ગાયના દુધથી જીંદગી ટકે છે. બચપણમાં અને વૃદ્ધાવસ્થામાં તે વધારે લ્યો.

(૨) ગાયન જીંદગી વધારવાનું સારૂં સાધન છે.

(૩) ગમગીની-દિલગીરી-ચિંતા તંદુરસ્તીનાં દુશ્મન છે.

ઘ. ઘી જેમ બને તેમ ઓછું વાપરો, વધારે પડતાં ઘીથી ઊલટી ચરબી વધી બોજો વધારી તંદુરસ્તી ખરાબ કરે છે.

ચ. (૧) ચવેણું-જમ્યાબાદ કંઇ ન ખાઓ. જે ખાવું હોય તે જમવાને વખતે ખાઇ લ્યો. ફરજીયાત ખાવું પડે તો તે પછીનું એક ટંક ન ખાઓ.

(૨) ચાવી ચાવીને જમવાથી દાંત સારા રહે છે. ખોરાક બરાબર પચે છે ને ઓછા ખોરાકથી પુરો સંતોષ મળે છે.

છ. (૧) છાશ-દહીંથી કદી ન ડરો. સાજા, માંદા તાવમાં, ઝાડામાં પચવામાં તે સહેલામાં, સહેલો પદાર્થ છે. બહુ ખાટી ન હોવી જોઇએ. તેમાં મીઠું ને જીરૂં ઊમેરવાથી સ્વાદિષ્ટ બને છે. જમવામાં તે અમૃત છે.

(૨) છાલ સહિત ફળ, શાક, ખાવાથી જીવનશક્તિ વધે છે. અંદરની પાતળી છાલ પુરી ચાવવી જોઇએ તેમ છડી દાળ ન વાપરવી છડીદાળો કરતાં ફોતરાં સહિતની દાળો ભલે રૂપાળી-સારી-ન દેખાય, પણ ફોતરાંવાળી દાળની લીજત જ ઓર છે ને પચે છે સહેલાઇથી.

જ. જમતાં દરમિયાન જેમ પાણી ન પીવું તેમ જમ્યા બાદ દોઢ કલાક બાદ પીવું. જો ભારે જમણ, બહુ ઘીવાળું, ખવાણું હોય તો તો ત્રણ કલાક બાદ પીઓ; ને દુધનું જમણ-દુધપાક, બાસુદી જેવામાં તો જમ્યા પછી ચાર પાંચ કલાક પછી જ પહેલીવાર પાણી પીઓ.

ઝ. (૧) ઝાડે નિયમિત જવા ટેવ રાખેા. ઝાડા બરાબર સાફ ન ઊતરે તેા બગાડ શરીરમાં શેાષાઇ તંદુરસ્તી બગાડે છે.

(૨) ઝાડા–પિશાબની હાજત કદી ન રેાકેા.

ટ. (૧) ટટાર સીધા બેસેા. ટટાર સીધા ચાલેા.

(૨) ટંક શીવાય કંઇ ન ખાએા.

ઠ. (૧) ઠંડેા ખેારાક –ટાઢેા ખેારાક ન ખાએા.

(૨) ઠંડીથી વૃદ્ધપણુમાં સંભાળેા.

ડ. ડાકતરથી ડરતા રહેા. તેની મદદની જરૂર પડે તેા શરમાવું જોઇએ. જાનવરેાને દવાની જરૂર કદી નથી પડતી: એટલે જયારે દવાની જરૂર પડે ત્યારે જનાવરથી ઊતરીયે છીએ એ સમજી રાખેા. અકસ્માતથી ઈજા થવી એ જુદી વાત. તેવે વખતે જરૂર દાક્તરની સલાહ લ્યેા.

ઢ. ઢીલેા પેાશાક પહેરેા. બનતેા શરીરનેા ભાગ ખુલ્લો રહેવા આપેા. તંગ કપડાં કદી ન પહેરેા.

ત. તડકેા જીવનશકિત વધારે છે. તેથી તડકાથી કદી ન ડરેા. થેાડેા થેાડેા વખત તડકેા સેવેા–સ્વચ્છ કપડાં પહેરેા.

થ. (૧) થાક લાગે ત્યારે પુરેા આરામ લ્યેા. ખાસ પંચાવન વર્ષ પછી પુરતા આરામની જરૂર છે.

(૨) થેાડેા વખત દરરેાજ નિર્દોષ આનંદમાં ગાળેા.

દ. દાંત સાફ રાખેા. યાદ રાખેા કે પેટની ઘંટી દાંત છે. દાંત ગયા બાદ ખેારાક પચવા મુસ્કેલી વધે છે, તેમ દાંત બગડે, સાફ ન હેાય, સડે તેા, રેાગ પેદા થાય છે.

ધ. ધાર્મિક નૈતિક પુસ્તકેાનું વાંચન અને તેવું વર્તન જીવનશકિત વધારે છે. માટે થેાડેા વખત તેવાં પુસ્તકેાનું વાંચન રાખેા અથવા શાસ્ત્ર શ્રવણુમાં ગાળેા.

ન. નહાવાનું દરરોજ રાખો. પરવડી શકે તેણે તો ઠંડા પાણીથી જ નહાવું. આકરાં—બહુ ગરમ પાણીથી ન નહાઓ.

પ. પાણી શુદ્ધ પુષ્કળ થોડે અંતરે પીઓ; જમતાં કદી ન પીઓ.

ફ. (૧) ફરવા પગે ચાલી ચાર પાંચ માઇલ નિયમિત જાઓ.

(૨) ફળ જમ્યા પછી બને તો દરરોજ ખાઓ.

(૩) ફોતરાં સહિત ઘઉંનો લોટ, ફોતરાંવાળી દાળો, તેમાં જ સ્વાદ, તાકાત, જીવનશક્તિ છે, ને સહેલાઇથી પચે છે. ફોતરાં વગરના લોંદો થઇ પેટમાં ચોંટે ને સહેલાઇથી પચે નહીં.

બ. બ્રહ્મચર્ય સ્ત્રીએ ૪૫–૫૦ વર્ષ પછી અને પુરૂષોએ ૫૦–૫૫ વર્ષ પછી અખંડ પાળવું જોઇએ.

(૧) યુવાનોએ અઠવાડીયામાં એકવારથી વધારે સંભોગની વૃત્તિ ન જ રાખવી. એમાં જ તંદુરસ્તી અને માણસાઇ છે.

(૨) ચાર પાંચ બચ્ચાં થયા પછી અલગ રહેવાય તો તંદુરસ્તી જાળવવા ઉપરાંત બીજા આર્થિક ફાયદા પણ ઘણા છે.

(૩) ઝાઝા ઢોરડાં, ઝાઝાં છોકરાં ને, ઝાઝાં ઠાકરડાં (દેવ પૂજવાની મૂર્તિ) દુઃખ દેનાર છે એટલે તેથી અગવડ વધે છે.

ભ. (૧) ભાણેથી ઊણા ઊઠો.

(૨) ભૂખ્યું તેને કંઇ ન દુઃખ્યું.

(૩) ભાવે તેટલું ખાવું નહીં ને આવડે તેટલું બોલવું નહીં.

મ. (૧) માંદા પડી દવા કરવા કરતાં મંદવાડ ન આવે તેવું વર્તન રાખવામાં જ મનુષ્યપણું છે.

(૨) મમતા કોઇ ચીજમાં ન રાખો. મમતા જીવ બાળી તંદુરસ્તી હરે છે.

ય. (૧) યમદંડથી ડરવું હોય તો દરેક જાતના સ્વાદથી દૂર રહો.

(૨) યમનિયમ પાળવાથી જ તંદુરસ્તી સચવાય છે.

ર. (૧) રોકાએલા સદા રહો. એ ઉમ્મર વધારવાનું તથા ચિન્તા દુર રાખવાનું ઉમદા સાધન છે.

(૨) રમો અને કુદો. નાનપણમાં જેમ આ બે જરૂરનાં છે તેમ યુવાવસ્થામાં પુરા કામ બાદ અને ઉત્તરાવસ્થામાં પરવડતા કામ બાદ થોડો વખત પણ રમતમાં ગુંથાવું જરૂરનું છે.

લ. લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવા ઇચ્છનારે દરરોજ નિયમસર લાંબુ ખુલ્લી હવામાં શાંત ચિત્તથી ફરવા જવું આવશ્યક છે.

વ. (૧) વર્તન નીતિમય, સદ્‌ગુણયુક્ત, વિવેકવાળું રાખવામાં જ મનુષ્યત્વ સમાએલું છે.

(૨) વ્યસન માત્રથી દુર રહો. વ્યસન માત્ર જીવન હરે છે ને નફામાં તેના ગુલામ બનવું પડે છે.

શ. (૧) શાન્તિથી આઠ કલાક નિદ્રા, પુરતી હવા આવે તેવી જગ્યાએ બનતી એકાન્તમાં લ્યો.

(૨) શાન્તિ જેવી પૌષ્ટિક દવા બીજી નથી.

સ. (૧) સંતોષ પરમં ધનં. સંતોષ જેવું બીજામાં સુખ નથી. સંતોષી લાંબુ જીવી પણ શકે છે.

(૨) સાજૂં ખાય દાણા ને માંદું ખાય નાણાં.

(૩) સુતી વખતે સુવાના ઓરડામાં બત્તી દીવો રાખી સુવું એ સાપથી ભયંકર છે. સાપ જ્યારે એકવાર દબાય તો જ ચેતાવી પ્રાણ લે છે. જ્યારે સુતી વખતે બત્તી દીવો એ ધીમે ધીમે શ્વાસમાં ઝેર દાખલ કરી વગર ખબર પડે આયુષ્ય ઓછું કરે છે. એક સાધારણ દીવો નવ માણસ શ્વાસોશ્વાસથી હવા ખરાબ કરે તેટલી હવા ખરાબ કરે છે.

હ. હસવાથી તંદુરસ્તી વધે છે. એકવાર પુરા આનંદથી જો હસશો તો એક દિવસનું આયુષ્ય પોતાની મેળે વધશે.

ક્ષ. (૧) ક્ષમા દેનાર અને લેનાર બન્નેનો સંબંધ ઊલટો ગાઢો કરે છે અને તંદુરસ્તી સુધારે છે.

(૨) ક્ષુધાથી નુકશાન નથી, પણ એક કોળીઓ વધારે ખાઓ એ નુકશાનકારક છે.

જ્ઞ. જ્ઞાન જેવું રોગને, શોગને, દીલગીરીને અને ચિન્તાને હરનાર બીજું કોઇ નથી. જ્ઞાન, શાન્તિ, સત્યતા અને સંતોષ એ તંદુરસ્તી વધારનાર અમુલ્ય જડીબુટ્ટી છે. તેથી જ તે પરબ્રહ્મનો ગુણ ગણાય છે.

પ્રથમ ભાગ—સમાપ્ત

ભાગ ૨ જો

પ્રકરણ ૧ લું

કામ અને નિવૃત્તિ

ખોરાક, કસરત, માનસિક વૃત્તિ, નૈતિક વર્તન અને તંદુરસ્તીના નિયમો તેની અસર જીંદગી લાંબી ટકાવવા બહુ છે. તે વિષે લખાઇ ગયા બાદ બીજી કેટલીએક પરચુરણ બાબતો એવી છે કે તેની અસર લાંબી જીંદગી ટકાવવા કંઇ ઓછી નથી. તે બધીનું વર્ણન પુસ્તકનો એક જુદો ભાગ પાડી તેમાં આપવાનું વાજબી ધાર્યું છે, તેથી આ બીજો ભાગ તે વિષેનો અહીંથી શરૂ થાય છે.

કામ સાથે રમત ગમતમાં રોકાવું જરૂરનું છે.

૧. સાધારણ રીતે સમજીએ છીએ કે જો આખો દિવસ કામમાં જ ગુજારીએ અને ઘડીક પણ રમત ગમત આનંદમાં ન ગુમાવીએ તો મુંજી જેવા, રોઝ જેવા, થઇ જઇએ છીએ. આ હકીકત જેમ બચ્ચાંને અને યુવાનને લાગુ છે તેમ વૃદ્ધત્વમાં પણ તેટલી જ લાગુ છે.

૨. મોટી ઉમ્મર સુધી પણ એકના કામમાં સતત મંડયા જ રહેવાથી અને ઘડીક પણ આનંદ આશાએસ ન લેવાથી ઉલટી ઉમ્મર વધારે જણાય છે. કામના જોસમાં થાક તુરત દેખાતો નથી, સાંજે કામેથી છુટયા પછી લોથ જેવા થઇ જઇએ છીએ એટલે "અતિ સર્વ વર્જયેત્" તે ધોરણે વધારે પડતાં કામમાં જ કે

એકલી રમતમાં જ પડયા રહેવામાં ડહાપણ કે તંદુરસ્તી નથી. વળી થાકને લઇને ઉમ્મરમાં દારૂ ભાંગ અફીણ જેવાં વ્યસન પણ તે દૂર કરવાના હેતુથી વળગે છે. જે દરેક રીતે નુકસાનકારક છે.

તદ્દન કામ વગરનું રહેવું એ પણ નુકશાનકારક છે.

૩. તેથી ઊલટું તદ્દન કામ વગર રહેવાથી "જમીને ખાટલે અને ખાટલેથી પાટલે" એટલે માત્ર જમવાજ ઊડવું–બાકી આરામખુરશી કે ખાટલે પડયા પડયા ન્યુસપેપર વાંચવામાં કે કુથલી કરવામાં વખત ગાળવેા તે તેટલું જ બેહુદું અને તંદુરસ્તી બગાડનારૂં છે. પરિણામે એકાદ રેાગના ભેાગ થઇએ છીએ. અવયવેામાં સડેા પેદા થાય છે અને વૃદ્ધત્વને આમંત્રણ અપાય છે.

૪. જેમ તડકા અને છાંયા, અજવાળાં ને અંધારાં, જાગ્રતિ અને નિદ્રાની જરૂર છે તેમ સાધારણ ઊમ્મરે થાક લાગ્યા વગર પરવડતાં કામના વ્યવસાયની પણ તંદુરસ્ત શરીર રાખવા જરૂરજ છે.

માનસિક કામની પણ તેટલીજ જરૂર છે.

૫. માનસિક અને શારીરિક બન્ને જાતનાં કામની જરૂર છે; તેમ પરવડતી કસરત રમત અને ગમત (ગાયન જેવા વિનેાદ)ની પણ તેટલી જ જરૂર છે.

૬. ઘર મકાનને પણ સાફ રીપેર ન રાખીએ તેા ઘસાઇ ખરાબ થાય છે અને આખર પડે છે, તેમજ શરીરનું છે.

વાનપ્રસ્થ એટલે નિરૂદ્યમી નહીં.

૭. જ્યારે કામ ન થઇ શકે ત્યારે વાનપ્રસ્થ થવું જરૂરનું છે. પણ વાનપ્રસ્થ થવું એટલે આળસુ તદ્દન બેસારૂ થવું તેમ નથી; પણ શરીરને સીજતાં પરવડતાં ધર્મકાર્ય, પરેાપકાર, લખવા વાંચવાનાં કાર્ય, હરવું ફરવું: એમાં રેાકાએલું તેા રાખવું જ

જોઇએ. સ્વાર્થના કામ માત્રમાંથી ફારક થવું, પણ પરોપકારી લોકોપયોગી, ધાર્મિક કામમાં જોડાવું તે વાનપ્રસ્થાશ્રમની ફરજો છે.

૮. તપાસ કરશો તો એવા તમે દાખલા જોશો કે જેઓની આખી જીંદગી સખ્ત કામકાજમાં જ રોકાએલી છે. તેઓ જ્યારે વાનપ્રસ્થ થાય છે, પેન્શન ઊપર ઉતરે છે ત્યારે તદ્દન બેસારૂ થવાથી ઊલટા વ્હેલા ખલાસ થાય છે. એટલે તે વખતે કંઇક ભલે ઘરવરાઊ ધંધો શોધી તેમાં પરવડતું રોકાવું જોઇએ. બગીચામાં ખોદ કામ, પુસ્તક રચવાનું, પરોપકારનાં કાર્ય, દારૂનિષેધ જેવી પ્રવૃત્તિ અથવા જેમાં શારીરિક શ્રમ ઓછો, પણ બુદ્ધિબળ વિચારની બહુ જરૂર પડતી હોય તેવી નોકરી વગેરેમાં જોડાવું જોઇએ.

૯. જ્યારે વાનપ્રસ્થ થવા વાંચનાર, તમારો વારો આવે ત્યારે ઉપરનાં ગમે તેવાં કાર્યમાં રોકાયલા રહેવા જો દૃઢ સંકલ્પ કરી તે વર્તનમાં મુકશો તો પાછળ જીંદગી પુરી તંદુરસ્તી સાથે આનંદથી લાંબી ઊમર સુધી ગાળશો. ઉપરથી સ્પષ્ટ થયું હશે કે કામમાં બનતું રોકાએલા રહી ચાલાકી રાખવાથી જ શરીર ખેડાઇ તંદુરસ્ત રહી વૃદ્ધત્વ અટકાવવા અથવા મોડું લાવવા સમર્થ છે.

પ્રકરણ ૨ જું

પરણેલાં અને વાંઢાની જીંદગીની વૃદ્ધત્વ ઉપર અસર

૧૦. લગ્ન એટલે માત્ર શારીરિક સંબંધ, તેટલું જ નહીં; લગ્ન એટલે જોડાંનાં મન પણ એક જ થવાં જોઇએ.

પરણેલી જીંદગી જો સંપ જોડામાં હોય તો લાંબી

તેવાં પરણેલી જીંદગીવાળાં જોડાંવાળાંને લાંબી જીંદગી વધારે સંભવિત છે. જે જોડાંમાં અરસપરસ પ્રેમ હોય, એકબીજાના સુખ દુઃખમાં

જીંદગી ભોગવવા સારૂં સાધન છે.

ભાગ લેવાતો હોય, સંયમથી, અતિ મૈથુનથી દૂર રહી જીંદગી ગળાતી હોય, અમુક પ્રજા થયા બાદ છેવટે ૪૫-૫૦ વર્ષની ઉમ્મર પછી બ્રહ્મચર્ય પાળી અલગ જ રહેવાતું હોય અને તંદુરસ્તી માટે શરૂઆતથી કાળજી રખાતી હોય તો તે લાંબી જીંદગી સુખથી ભોગવે છે અને તેથી તેવાં જોડાંને વૃદ્ધત્વ દેખાતું નથી. સુખી જોડાનું જયારે ઉપર મુજબ બને છે તેમ દુઃખી-કલેશી જોડાં ઉલટું ટુંકી અને દુઃખી જીંદગી ભોગવે છે.

પરણેલાં જોડાંએ સંયમી થવું જોઇએ.

૧૧. પરણેલાં જોડાં જો એવો નિયમ રાખે કે અઠવાડીયામાં એક વખત સંભોગ કરી પછી નિયમિત રીતે સંયમ પાળે અને તે પણ આધેડ અવસ્થા સુધી- એટલે ૪૫ વર્ષની ઉમ્મર સ્ત્રીની ને ૫૫ વર્ષની પુરૂષની ઉમ્મર સુધી; ત્યાર બાદ બ્રહ્મચર્યનું જ સેવન બન્ને કરે તો તે જોડાં પુરાં તંદુરસ્ત રહી શકે છે. એક બચ્ચું પેદા કર્યું એટલે લગભગ જીંદગીનો ચોથો અથવા પાંચમો ભાગ અવશ્ય તેમાં ખરચાય તેટલી જીવનશકિત હરાય છે. એટલે ચાર કે પાંચ બચ્ચાં થયા પછી મૈથુન જારી રાખી વધારે જીવનશકિત વ્યય કરી, અને પાછલી જીંદગીમાં તે મોટી પ્રજાની સંભાળ કેળવણી વગેરેમાં ફીકર કરી, વિશેષ જીવનશકિત હરીએ તો આપણો પોતાનો જ વાંક છે અને આપણું વર્તન પશુવત્ કોઇ ગણે તો ખોટું નથી.

૧૨. વળી જેમ ઉમ્મર વધે તેમ બ્રહ્મચર્ય પાળવાથી પુરૂષમાં વીર્યનું અને સ્ત્રીમાં રજનું રક્ષણ થઇ લોહી સાથે આમેજ થઇ શરીરમાં રહેવાથી તાકાત, મનની શાન્ત સ્થિતિ, ડહાપણ બધાં બન્યાં રહે છે અને પરિણામે લાંબી સુખી આનંદી નિરોગી શરીર, તંદુરસ્તી સાથે લાંબું ટકે છે.

૧૩. બ્રહ્મચર્ય પાળનારા અને નિયમિત સંભોગ કરનાર તથા હર રીતે સંયમી રહેનાર નીડર, તંદુરસ્ત અને લાંબુ જીવન ભોગવી શકે છે.

૧૪. વાંઢાઓને ઉપરની જેમ સગવડો નથી તેમ તેને કુટુંબ ખરચ, સંભાળ, જાળવણીની ફીકર ચિન્તાથી મુક્ત છે, જો કે જાતે હરક્ષણે અગવડ ભોગવવી પડે છે. માંદા પડે તો ખાવા પીવા સારવારની એકલવાયો હોઇ મુશ્કેલી ઉઠાવવી પડે છે. વળી તેવામાં અમુક જ કચ્છબંધ રહી શકે છે એટલે વિષયલંપટપણામાં, કલબ, રમતગમતના મેળાવડામાં, દારૂ વગેરે વ્યસનમાં ફસાયા વગર ભાગ્યે જ—પ્રભુની કૃપા, પ્રભુનો ડર, નીતિ માટે ઉંચો અભિપ્રાય હોય તો જ—બચી શકે છે; એવા એવા સંજોગોથી વાંઢાની જીંદગી બહુ લાંબી ટકવી સંભવિત નથી. હા, જો નિયમસર સંયમી નૈતિક જીંદગી પૂજ્ય ભીષ્મપિતા માફક ગાળી શકે તો તે બેલાશક બહુ લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકે છે.

વાંઢાઓ સંયમી હોય તો તેઓ પણ લાંબું જીવી શકે છે.

૧૫. વાંઢા કરતાં વિધુર અને વિધવા ઘણે ભાગે લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકે છે, કેમકે તે જો આધેડ ઉમ્મરે વિધવા કે વિધુર થયાં હોય તો સંયમી સહેલાઇથી રહી શકે છે. જુવાન પ્રજા પણ હોવાથી તેને ઉપયોગી થવામાં રોકાએલાં રહે છે. એટલે તેઓ જો તંદુરસ્તીના નિયમનું પાલન કરી શકે તો જરૂર લાંબી જીંદગી તંદુરસ્તી સાથે ભોગવી શકે છે.

વિધુર અને વિધવા સંયમી હોય તો તે પણ લાંબું જીવી શકે છે.

ટુંકામાં પરણેલાં, વાંઢા, વિધવા, વિધુર એ બધાંમાં ખરી રીતે જીંદગી તેઓના ભોગવાતા સંયમ, સંતોષ, તંદુરસ્તી જાળવવાના નિયમ ઉપર જ આધાર છે. સ્ત્રીઓની બાબતમાં ઉપરનાં સિવાયમાં બચ્ચાં જણવા વખતની મુશ્કેલી અને તેની નબળાઇથી ઘણીવાર મરણ વહેલી ઉમ્મરે થાય છે, તેમ તેથી ઉલટું વિધવાને તેવાં દુઃખનો પ્રસંગ ન હોવાથી લાંબી જીંદગી ભોગવવા સામર્થ્યવાન થાય છે.

પ્રકરણ ૩ જું

યોગ

૧૬. દરેક કામમાં રોકાએલાં છતાં તેની અસર શરીર ઉપર ન થવા દેવામાં યોગનું જ્ઞાન બહુ જ ઉપયોગી થઇ શકે છે અને તેમ કામનાં સારાં માઠાં પરિણામની અસર ન થવાથી ફળની આશા વગર માત્ર ફરજ રૂપે કરવાથી, નિર્લેપ નિરાસક્ત અને નિષ્કામ રહેવાથી શરીર ઘસાતું નથી, બન્યું રહે છે, એટલે લાંબી જીંદગી ટકે છે; તેથી મનને કેળવવા યોગના અભ્યાસની જરૂર છે. અપવાસ, સંયમ, મનોનિગ્રહ, મન રોકાવાની શક્તિ, સહનશક્તિ, કેળવવાં પડે છે, અને તે જેમ ધીમે ધીમે ટેવ પાડી સતત તેના અભ્યાસમાં એક ચિત્તથી મંડયા રહેવાય છે, તેમ શરીરને તેવી ટેવ પડી જઇ તેવા વર્તનથી શરીરમાં જેટલું બળ આમેજ કરી શકાય તેટલું શરીર ઓછું ઘસાય, એટલે આપોઆપ લાંબી જીંદગી ભોગવાય છે.

યોગથી મન કેળવાઇ નિર્લેપ રહી શકાય છે.

યોગથી મનની એકાગ્રતા રાખતાં શીખાય છે અને તેથી મનનો કબજો શરીરના દરેક અવયવનાં કામ ઉપર પોતાના મનના સંકલ્પ વિકલ્પનો કબજો પોતાનાં દરેક કામ ઉપર, એવો તો આવે છે કે તેથી શરીર ઘસાતું અટકે છે, અને તેટલે દરજ્જે જીવનશક્તિનો વ્યય થતો અટકે છે.

મનની એકાગ્રતા થવાથી સારા માઠા બનાવની મન ઉપર અસર થતી નથી; જો સહેજ થાય તો તે લાંબી ટકતી નથી; સ્નાયુ બધા સુદ્રઢ બને છે અને શરીરની તાકાત આપોઆપ વધે છે.

એવા માણસને ગમે તેવા દુઃખદ સંજોગોમાં બીક લાગતી જ

નથી. હીંમત પુરતી રહે છે અને ગમે તેવા દુઃખદ અને બીજાને ભયંકર લાગતા સંજોગોને સુખરૂપમાં ફેરવી સમતોલતા જાળવી રહી શકે છે.

જ્ઞાની-અજ્ઞાની દુઃખ સહન કરવામાં તફાવત

૧૭. દરેક દુઃખને પ્રસંગે દરેકને લાગણી થવી એમાંજ મનુષ્યત્વ છે, પણ તે લાગણીની શરીર ઉપર વધારે પડતી અસર ન થવા દેવા અને લાંબી ન ટકવા જ્ઞાનની જરૂર છે. જ્ઞાની અને અજ્ઞાનીની સ્થિતિમાં એટલો જ તફાવત છે કે જ્યારે જ્ઞાની જો કોઇ બહુ માઠો બનાવ પામે—જેવો કે એકના એક કમાણી સારો લાયક પુત્રનું યુવાન અવસ્થામાં મરણ કે તેવા નજીકનાં સંબંધીનું મરણ થવું—ત્યારે તત્કાળ સમજી શકે છે કે એ તો કુદરતને હાથ છે–એમાં કંઇ ઉપાય જ નથી, માટે ધીરજથી સહેવું જ જોઇએ. અને તે સહન કરી તે વખતથી જ તે માટે નિર્લેપ રહી શકે છે; જ્યારે અજ્ઞાની રડાપીટ કરી, મુંઝાઇ, બીજાને મુંઝવી, લાંબા કાળ સુધી યાદ કરી કરી દુઃખ ભોગવે છે; જો કે લાંબે કાળે તેને પણ પરાણે સહન કરી જ લેવું પડે છે, પણ તેટલો વખત પોતે હેરાન થાય, બીજાને હેરાન કરે અને પોતાના શરીરને કૃશ કરી વધારે જીર્ણ થવા મદદ કરે છે.

૧૮. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે જ્ઞાન દુઃખ સહેવામાં, શરીરને ઓછું ઘસાવામાં, પરિણામે લાંબો કાળ તેનું ને તેવું રાખવામાં, મદદગાર થાય છે.

૧૯. હઠયોગનાં આસનો વિગેરે બીજી ક્રિયાઓ જો કે શરીરને ટકવામાં સહાયભૂત થાય, તો પણ તે બધી બધાથી બની શકે તેમ નથી; એટલે તે સંબંધી અહીં વર્ણન કરવાની જરૂર નથી.

૨૦. મન એકાગ્ર કરવા, ધ્યાનસ્થ રહેવા, રીતસર પ્રાણાયામ કરવા, સંયમ અપવાસ વગેરેની ક્રિયા જો હદમાં રહી શરીરને પર-

વડતાં થાય, તો એ બધાં વૃદ્ધત્વ અટકાવવા સહાયભૂત છે, એ તો સ્પષ્ટ થયું હશે.

૨૧. યોગ બરાબર કેળવાય, શીખાય, તો એમ મનાય છે કે મન એટલું બધું કેળવાઇ તૈયાર થાય છે કે દુનિયાના હરભાગના બનાવ પ્રત્યક્ષ જોઇ જાણી શકાય, પોતાના વિચાર બીજાને બરાબર મન ઉપર ઠસાવી તેની પાસેથી ધારેલું કામ લેવાય, અને કેટલાએક તો એમ પણ કહે છે કે પ્રાણને ઓળખી, જાણી શકાય, અને શરીરમાં જરૂર ધારે તેટલો સ્વેચ્છાએ દેહમાં પ્રાણ રાખી ગમે ત્યારે દેહમાંથી વિમુકત કરી શકાય. આ બધું યોગી જેઓ હઠયોગના અને રાજયોગના અભ્યાસી હોય તેને શકય છે. એટલે એ બધું તેમને માટે રહેવા દઇ આપણે એટલું જ શીખી લેવું કે નિરાસકત રહેવાથી શરીર સુખથી અને પુરી તંદુરસ્તીથી લાંબું ટકી શકે છે; અને ખરેખરી રીતે જીવનમુકત સ્થિતિ આપોઆપ અનુભવાય છે.

૨૨. ટુંકામાં યૌગિક જીવન જીવનમુકત થવામાં અને શરીર તંદુરસ્ત રાખવામાં પુરી રીતે સહાયભૂત છે.

પ્રકરણ ૪ થું

પરવશીનાં સાધન–વિમો, વાર્ષિક ઉપજ, વ્યાજ.

વીમાની જીંદગી લાંબી ટકાવવા ઉપર અસર.

૨૩. નાની ઉમ્મરમાં જો કરકસરથી જીંદગી ગાળી હોય અને વાનપ્રસ્થ થવા વારો આવે તો તે માટે એવી રકમ બચાવી શકયા હોઇએ કે જેના વ્યાજમાંથી અને છેવટ મુદલ ખવાતાં લાંબો કાળ અમુક વર્ષો કમાવાની કે ગુજરાનની મુશ્કેલીમાંથી બચવા સાધન હોય તો એ પણ આડકતરી રીતે દીર્ઘાયુ, લાંબી જીંદગી સુખથી ભોગવવા મદદરૂપ થાય છે.

૨૪. જીંદગીનો વિમો નાની ઉમ્મરે એવી રીતે પુરતી રકમનો ઉતરાવી રાખ્યો હોય કે જે રકમ આપણી જીંદગી દરમીયાન પંચાવન વર્ષ થયા અગાઉ મળી શકે તો તે પણ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ગુજરાનનું સાધન પુરૂં પાડે–એ પણ સુખથી લાંબી જીંદગી ગાળવા સહાયરૂપ થાય છે. વીમાનું પ્રીમીયમ નિયમસર ભરવું જ જોઇએ, તેટલે અંશે કરકસર કરતાં શીખાય છે, અને બીજી રીતે પણ કંઇ બચાવીં શકાય છે.

૨૫. સરકારી, સ્ટેટની, કે સારા વેપારી જે અમુક વર્ષ બાદ પેન્શન–પરવશી–દર માસે થાય તેની રકમ–આપે તેવાની નોકરી કરી તે ગુજરાન રૂપી સાધન હોય તો તે પણ લાંબું આયુષ્ય ભોગવવા ઉપયોગી થઇ પડે છે.

નાની ઉમ્મરની બચત પણ ઉપયોગી થઇ પડે છે.

૨૬. નાની ઉમ્મરમાં સારા વેપારથી પૈસો એકઠો કરી શકયા હોઇએ અને તે સદ્ધર સારી જગ્યાએ રોકયો હોય અને તેના વ્યાજથી સુખથી પાછલી અવસ્થા સુખમાં ગુજારી શકે તેમ હોય તો તે પણ જીંદગી લંબાવે છે. વ્યાજનો લોભ ન રાખતાં સહી સલામતી જ્યાં સારી હોય ત્યાં જ મુડી રોકવી જોઇએ જેથી નિર્ભય રહેવાય.

વૃદ્ધ ઉમ્મરવાળા માત્રને પરવશી કરી આપવા સુધરેલા દેશોમાં ધોરણ છે.

૨૭. પાશ્ચિમાત્ય દેશમાં તો ગરીબ, મજુર વર્ગને સાઠ કે પાંસઠ વર્ષની ઉમ્મરે રાજ્ય પોતાથી દર માસે વૃદ્ધત્વનાં પેન્શન તરીકે આપે છે; પણ તેઓને ત્યાં પોતે રાજ્ય કરે છે એટલે ગરીબ રૈયતની ફીકર થાય છે. આપણે ત્યાં તો ઉપરની કોઇ રીતથી જ્યાં સુધી સ્વતંત્રતા મેળવી સ્વરાજ ભોગવતા થઇએ ત્યાં સુધી ગરીબોની પરવશી થવા બનતું નથી. એટલે આપણે ત્યાં ગરીબો તો પોતાથી

તંદુરસ્ત સાદો ખોરાક, સાદી જીંદગી, સાદી રીતભાતથી, પહેલેથી જ અરધી ભૂખ બિચારા ભોગવે છે, અને એટલે પરિણામ એ આવે છે કે તેવાઓની જીંદગી ટુંકી થાય છે.

૨૮. નાનાં રાજ્યોમાં તો જો રાજાઓ ધારે તો આખી ઉમ્મર નોકરી કરે તેવાઓને પેન્શન—પરવશી દેવાનું કરી શકે; પરંતુ રાજા રૈયતનાં મન બરાબર મળેલાં ન હોવાથી, તથા રાજાને મારી રૈયત એવો પ્રેમ ઉપજે તેવી કેળવણી મળતી નહિ હોવાથી, રાજાઓ તેવું કરે તેવી આશા રાખવી અસ્થાને છે—અમુક અપવાદો હોય એ જુદી વાત.

૨૯. ઉપરનાં હરકોઇ કારણથી, પાછલી જીંદગી સુખકર જાય એવાં ગુજરાનનાં સાધન પુરતાં હોય એ પણ લાંબી જીંદગી ગાળવા જરૂર સાધનરૂપ છે.

પ્રકરણ ૫ મું

નાનાં બચ્ચાંનો સહવાસ

નાનાં બચ્ચાંનો સહવાસ ઉપયોગી છે.

૩૦. નાનાં બચ્ચાંના સહવાસમાં રહેવાથી, તેની સાથે રમવાથી, આનંદ સાથે વિનોદ કરવાથી, નિર્દોષ વાતચીત કરવાથી, તેના દરેક કામમાં—જેમકે નાનાં બચ્ચાં પથ્થર કે ઠીકરાના કટકાનું ઘર પોતે બનાવતું હોય, મોટા ક્રીકેટ કે તેવી રમત રમતા હોય તેમાં ગુંથાવાથી, તેમની સાથે ઉમ્મરનો તફાવત ભુલી જઇ તેઓની ગમ્મતમાં અને આનંદમાં ભાગ લેવાથી પણ આનંદ સાથે તંદુરસ્તી આપોઆપ જળવાય છે, અને તેટલું જીવન—તેટલો વખત—જીવન પ્રફુલ્લિત બનતું હોઇ જીંદગી લાંબી ટકાવવા આડકતરી રીતે મદદરૂપ બને છે.

૩૧. અરે! તેઓની હાજરીમાં પાંચ છ છોકરા છોકરીના ટોળામાં માત્ર સાથે રહેવાથી પણ તેટલો વખત તેમના સહવાસથી ઉલટું જાણે વાતાવરણ જ એવું શુદ્ધ બને કે આપણને જાણવામાં આવે કે ગમે તો વિદ્યુતથી, ગમે તો તેમની જાતમાં રહેલી જીવન-જોમની ઉછળતી શક્તિથી (Personal Magnestism) આપણા શરીરમાં તાજગી–જીવનશક્તિનો વિશેષ પ્રવેશ થાય છે. એટલે જેમ-નાથી બને તે વૃદ્ધ પુરૂષોએ તેવો આનંદ મેળવવા તક શોધી દરરોજ અરધો કલાક કે કલાક તેમની સાથે ગાળવો જોઇએ.

૩૨. બચ્ચાંની ગમતોમાં આપણને હસવું આવે છે તે પણ આપણને મદદરૂપ થાય છે. બચ્ચાંની સાથે ફરવાથી તેની દરેક ગમ-તમાં પણ આપણને બુઢ્ઢાને જેટલે દરજ્જે આનંદ ઉપજે છે તેટલે દરજ્જે આપોઆપ આયુષ્ય લંબાય છે. વળી બચ્ચાંઓને તે વખતે આપણે નીતિ, સત્યતા, ન્યાય વગેરેના પ્રસંગે સલાહ આપતા રહીએ તો તેઓનાં મન ઉપર તે બરાબર ઠસે છે.

પ્રકરણ ૬ ઠું

વૃદ્ધપણું અટકાવી શકાય?

આ મથાળાવાળું મારી બહાર પાડેલી **વગર દોકડાના વૈદની** ચોપડીનું પ્રકરણ ટુંકામાં આ સંબંધે સાર રૂપ એટલું ઊપયોગી છે કે તે આ પુસ્તકમાં દાખલ કરવુ જરૂરનું માન્યું છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે જેમ જેમ દિવસ જતા જાય છે તેમ તેમ ઉમ્મરમાં તેટલા વધતા જઇએ છીએ, અને દરરોજ ઘડપણ નજીક આવતું જાય છે. પણ આપણામા કેટલાએક વહેલા વૃદ્ધ થઇ જાય છે, અને કેટલાએક મોટી ઉમ્મરે પણ જુવાન જણાય છે; અને

તેમનાં શરીર ઉપર જાણે ઉમ્મરની અસર થતી નથી એમ જણાય છે. આ ઉપરથી સહજ સવાલ ઉત્પન્ન થાય છે કે એવેા કાેઇ રસ્તેા હેાવેા જોઇએ કે જેનાથી ઘડપણને જો કે તદન અટકાવી ન શકાય તેાપણ તે મેાડું આવે અથવા વૃદ્ધત્વમાં પણ શરીરની બધી શક્તિ જાળવી શકાય અને તેથી જીવનની મુદત બહુજ સુખથી નિર્ગમન કરી શકાય. આ પ્રકરણમાં આ રસ્તેા બતાવવા યત્ન છે. અને આશા છે કે જો નીચલી સૂચના ધ્યાનમાં રહે તેા ઘણે દરજ્જે જીંદગીનેા બાકીનેા ભાગ સુખથી પસાર થઇ શકશે.

જ્યારે નાની ઉમ્મર અથવા જુવાન હેાઇએ છીએ ત્યારે વૃદ્ધ થશું એ કલ્પના પણ થતી નથી. એટલુંજ નહીં પણ દાંત પડી ગયેલા, ગાલ બેસી ગયેલા, સાંધા સજ્જડ થયેલા, બરડેા વળી ગયેલેા, ચામડી ઉપર કરચલી પડી ગએલી, આંખે લગભગ અંધાપેા, કાને બધીરાપણું–ચાલતાં ધ્રુજારેા–કળતરની ફરીયાદ કરનારા વૃધ્ધેાને નજરે જોઇએ છીએ ત્યારે પણ આપણે તેા તેમાંથી બચી જશું એવા મેાહથી જુવાનીના મદમાં તણાયા જઇએ છીએ; અને જ્યારે ઉમ્મરે વધીએ અને આપણી તેજ સ્થિતિ નજીક આવે, ત્યારે સંભાળ લેવા કે તે અટકાવવા યત્ન કરવા બહુ મેાડું થયેલું હેાય છે.

જન્મથીજ,–અરે! ગર્ભ રહે ત્યારથીજ–ઉમ્મર વધે છે. વૃદ્ધત્વ નજીક આવતું જાય છે. તેથી શરૂઆતથીજ સંભાળ રાખવી એ ફરજ છે–જરૂરનું છે.

મરણ અટકાવી શકાતું નથી, પણ સુખથી જીંદગીનેા છેડેા આવે અને શરીર લાંબી ઉમ્મરે અશક્ત થવાથી થતી હેરાનગતી અટકાવી શકાય એ તેા બની શકે તેવું છે.

મરણ એ કુદરતી સારેા રસ્તેા છે. માની લ્યેા કે મરણ નજ હેાત તેા દુનિયાનાં દુઃખ કેટલાં વધત! રહેવા જગ્યા ન હેાત,–ખેારાક માટે પુરતી જમીન ન હેાત; બધી રીતે એટલી હેરાનગતિ

વખત કે તેનો ઉપાયજ ન રહેત. દુનિયામાં નવું લોહી, નવો જમાનો, ન રહેત! અને દુનીઆમાં આજ જે થોડું નજરે આવે છે તેનો પણ અભાવ હોત. એટલે મરણ આવકારલાયકજ છે–તેની આવશ્યકતા છે–માત્ર જેટલો કાળ ગાળવો તેટલો નિરોગી સ્વસ્થ શરીરથી ગળાય એટલું જ ઇષ્ટ છે.

પ્રથમાવસ્થા એટલે પહેલાં ત્રીશ વર્ષમાં તો હજુ શરીરનું જોર કંઇક ટકી રહે છે. તેથી તે વખતે ઓછી સંભાળ જો કે પરિણામે નુકશાન તો બહુ કરે છે, તો પણ જુવાનીના મદમાં–તોરમાં–મોહમાં તેની દરકાર થોડીજ લેવાય છે.

જનમતી વખતે માવતરની તંદુરસ્ત સ્થિતિ હોય તો તે બચ્ચાંને જન્મથી લાંબી જીંદગી ભોગવવા તક છે; પણ જો તે રોગી હોય, ટુંકું આયુષ્ય પેઢીદર પેઢીથી ચાલ્યું આવતું હોય, તો બચ્ચાંને તેટલો ગેરલાભ છેઃ જો કે પુરી નિયમિત જીંદગી ભવિષ્યમાં ગળાય તો ઉત્તરોત્તર તંદુરસ્તી વધી ઉમ્મર પણ વધતી જાય છે.

<u>વૃદ્ધત્વ મોડું લાવવા નીચેની હકીકત ઉપયોગી છે.</u>

૧ હજમીયતની શક્તિ એટલે જઠરનું નિરોગીપણું, અને ખાસ તંદુરસ્ત આંતરડાં, એ જીંદગી સારી લાંબી પસાર કરવા પ્રથમ જરૂરનાં છે. જઠર–પેટની સ્થિતિ બરાબર ન હોય, ખોરાકનો તેમાંજ સડો થતો હોય, આંતરડાં નબળાં રોગી હોય, ને તેમાં વધારે અનાજ સડતું હોય, તેવાની જીંદગી પેટ ને આંતરડાં સુધર્યા વગર લાંબી ટકવી મુશ્કેલ છે. અને કદાચ ટકે તોપણ મરવાને વાંકે જીવે તેટલું જ છે. આંતરડાંમાં સડેલો ખોરાક લોહીમાં ચુસાઇ શરીર રોગી બનાવે એ સ્પષ્ટ છે.

ઉપરથી સમજાયું હશે કે ખોરાક સાદો, થોડો, ન સડે તેવો, હોવો જોઇએ. મસાલાવાળો, માંસ જેવો અરધો સડેલો ન જોઇએ.

લીલી વનસ્પતિ, ફળ, દુધ, અનાજ, વગેરેનો હોવો જોઇએ. ખોરાકની અનિયમિતતા, વધારે પડતું પ્રમાણ, તેની ખોટી પસંદગી, એ તંદુરસ્તી બગાડનારામાં પ્રથમ પંક્તિ ભોગવે છે.

જેમ વૃદ્ધત્વ વહેલું લાવવામાં બીજાં બધાં કારણો કરતાં ખોરાકની ભૂલ બહુ મદદ કરે છે, તેમ વૃદ્ધત્વને મોડું ઠેલવામાં પણ બીજાં બધાં કારણો કરતાં, સાદો, સારો, સાત્ત્વિક, વનસ્પતિજન્ય ખોરાક બહુ મોટી મદદ કરે છે.

૨ બીજી જરૂરીઆત પુરતી કસરતની છે. શરીરના દરેક ભાગ પુષ્ટ તંદુરસ્ત રહેવા પુરતી કસરતની જરૂર છે. ખાસ કરીને આંતરડાં પોતાનું કામ બરાબર બજાવી શકે તે વધારે જરૂરનું છે. ઝાડો સાફ આવવાની પ્રથમ પુરી જરૂર છે. ઝાડો નિયમિત વખતે આવે તેવી જેમ ટેવ હોવી જોઇએ તેમ ઝાડાની હાજત થાય કે તુરત ઝાડે જવું જોઇએ. હાજતને જરા પણ રોકવી એ હંમેશાં નુકશાનકારક છે. જો વૃદ્ધત્વને મોડું આવવા દેવા પ્રબળ ઇચ્છા હોય તો હરગીજ ઝાડાની હાજતને ન રોકવી. જુલાબ લેવાની ટેવ નજ રાખો. જુલાબની આંતરડાં ઉપર ઝાડો લાવવાની અસર નથી, તેથી ઉલટું આંતરડાંને જુલાબ કાઢી નાંખવા મહેનત લેવી પડે છે, અને તેથી દરેક જુલાબ દર વખત આંતરડાંને નબળાં પાડે છે. જુલાબથી આંતરડાંમાંથી પેદા થતા પ્રવાહીનો નાશ થાય છે. તેથી ખોરાકનીજ પુરતી સંભાળ એજ ઝાડો સાફ લાવવા પુરતી છે. બહુજ જરૂર પડે તો દુધ ઘી ગરમ કરી પીવાં અથવા કેસ્ટર ઓઇલ કે ગરમાળાનો ગોળ લેવો. ટુંકામાં–બરાબર ખોરાક ચાવીને ખાવો, ખોરાકની જાત, જથ્થો, યોગ્ય પ્રમાણમાંજ લેવો, આંતરડાંમાં સડે તેવા ખોરાકથી દૂર રહેવું, પુરતી કસરત દરરોજ કરવી, ઝાડે જવાની નિયમિત ટેવ રાખવી અને જુલાબ નજ લેવા અને અતિ વધારે પાણી ન પીવું; જુલાબને બદલે અપવાદ વખતે સાબુ પાણીની પિચકારી લેવી તે ઠીક છે; પણ તેની ટેવ ન પાડવી.

૩ ત્રીજી સંભાળ ખોરાક પુરતી રીતે ચાવવાની લેવી. જઠરને દાંત નથી. પેટની ઘંટી દાંત છે. ચાવ્યા વગરનો ખોરાક ઉતાવળે ગળી જવામાં આવે તો તે પેટમાં સડે છે, પચન કરે છે. તેથી પેટ ફુલે છે અને નડે છે. તે મુજબજ ભલે સારી જાતનો ખોરાક હોય, પણ જો પ્રમાણમાં વધારે લેવાય તો તે પણ તેટલોજ નડે છે. બરાબર ચાવવાની ટેવ હોય તો વધારે ખોરાક લઇજ શકાતો નથી. ચાકોરી ન લેવાં. એકવાર જમવાથી ન ચાલે તો બે વાર જમવું: પણ બે વારથી વધારે હરગીજ ન જમવું.

૪ શુદ્ધ લોહી શરીરમાં ફેરવનારી નસો (Arteries) નરમ રહેવી જોઇએ. જો તેની દિવાલ કઠણુ થઇ જાય તો શરીરના દરેક ભાગને પોષણુ પુરૂં ન મળતાં વૃદ્ધત્વ વહેલું આવે છે. તે સ્થિતિ અટકાવવા આંતરડાં કે પેટમાં ખોરાકનો સડો થતાં તદ્દન અટકાવવો જોઇએ. ખોરાકના ક્ષારના ઝેરથી નસો સખ્ત થઇ જાય છે; તેમ માનસિક કે શારીરિક વધારે પડતું કામ ન કરવું જોઇએ. ચિંતા-ફીકર-થી દૂર રહેવું જોઇએ. પુરતી નિદ્રા ને આરામ લેવાં જોઇએ. બહુ ચીકાશવાળા ખોરાકથી અલગ રહેવું જોઇએ. તમાકુ કે બીજાં ઉત્તેજક પીણાં ન પીવાં જોઇએ. મન શાંત ને સ્વસ્થ, ચિન્તારહિત થવું જોઇએ-ટુંકામાં હૃદયને (Heart) તાકાતદાર રાખવા અને નસોને નરમ-મુલાયમ-રાખવા યોગ્ય ખોરાક યોગ્ય રીતે લેવો, આરામ પુરતો લેવો, નિયમિત કસરત કરવી, મન શાંત રાખવું અને વ્યસન માત્રથી દૂર રહેવાની પુરી જરૂર છે.

૫ મૂત્રપિંડ (Kidneys) જો રોગી હોય તોપણ વૃદ્ધત્વ વહેલું આવે છે. મૂત્રપિંડ મારફત શરીરનો કચરો બહાર નીકળી જાય છે; તેથી જો ખોરાકની ગમે તે જાતની ભૂલ હોય છે અને જો કચરો મૂત્રપિંડ બરોબર ન કાઢી શકે તોપણ ઉમ્મર લાગી જાય છે; એટલે પિશાબ વખતોવખત તપાસાવી મૂત્રપિંડ પોતાનું કાર્ય બરાબર કરી

શકે છે કે કેમ તેની પણ તજવીજ રાખવી જોઇએ. મૂત્રપિંડ ને તંદુરસ્ત રાખવા પાણી વખતોવખત પીવાની જરૂર છે.

૬ મૂત્રપિંડની માફક ચામડી-ત્વચા પોતાનું કામ બરાબર ન કરી શકે તોપણ વૃદ્ધત્વ વહેલું આવે છે. ચામડીને સાફ રાખવાની જેમ જરૂર છે તેમ ખોરાકની અનિયમિતતાથી ચામડી ઉપર વધારે પડતો બોજો ન પડે તે સંભાળવાનું છે. ત્વચના રોગનો મોટો ભાગ ખોરાકની ભૂલોને લીધેજ હોય છે. વધારે પડતાં કપડાં પણ ત્વચાના કામને રોકે છે. પસીનાને વાટે શરીરનો બગાડ બહાર નીકળે છે. ઓછો ખોરાક ને ચોળી નહાવું એ બે ચામડીને સાફ રાખે છે.

૭ વધારે પડતી મગજમારી ચિન્તા—ગુસ્સો—અદેખાઇ—લોભ વગેરે દુર્ગુણો પણ વૃદ્ધત્વ જેમ વહેલું લાવે છે તેમ શાંત, ક્ષમા, પરોપકાર—સમભાવ—નિર્લોભતા એ બધાં વૃદ્ધત્વને અટકાવવા અથવા મોડું લાવવા બહુ મદદરૂપ થાય છે. સારૂં નૈતિક, ધાર્મિક વાંચન, શ્રવણ, મનન એ મગજની તાકાદ કાયમ રાખવા જરૂરનાં છે.

૮ માંસના સ્નાયુ શરીરમાંથી સંકોચાઈ બગાડ બહાર કાઢવા મદદ રૂપે છે: તેથી તે પણ દરેક પુરી કસરતથી સંપૂર્ણ રીતે તંદુરસ્ત રાખવા જોઇએ. જો તેને પુરી કસરત આપવામાં ન આવે તો તેઓ શિથિલ—ઢીલાં થઇ ઘસાઇ જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ શરીરમાં કચરો ભેગો થતાં વૃદ્ધત્વ વહેલું લાવે છે. સ્નાયુ તંદુરસ્ત રહેવાથી લોહી પુરતું ફરે છે. જ્ઞાનતંતુ પણ યોગ્ય તંદુરસ્ત સ્થિતિમાં રહે છે અને શરીરના ઉપયોગી અવયવો યકૃત, હૃદય, મૂત્રપિંડ વગેરે સારા સ્વસ્થ પોતાની ફરજ બજાવવા લાયક રહે છે. તે સ્નાયુઓને તંદુરસ્ત રાખવા બીજી કસરતો પુરતી ન લેવાય તો પણ દરરોજ લાંબું ચાર પાંચ માઇલ ચાલવાથી તેને કસરત જોઇતી મળી શકે છે.

૯ જીવન તંદુરસ્ત ને લાંબુ ટકાવવા અમુક ગ્રન્થિ 'થાયરોઇડ' ગ્લેંડ (Thyroid gland)નાં પ્રવાહી ઉપયોગી ભાગ બજાવતાં

જણાય છે, પણ તે તો ઉપરની બધી સાવચેતી લેવાઇ હશે તો આપોઆપ તંદુરસ્ત રહેવાશે.

૧૦ બ્રહ્મચર્ય એ શરીરની શક્તિને જાળવી રાખવા બહુજ જરૂરનું છે, તે તો પુરી સાબીત થએલી બાબત છે. મુશ્કેલી એ છે કે જુવાન, વૃદ્ધ બધા એક અવાજે તે સ્પષ્ટ સમજે છે, પણ મોહમાં એવા તણાય છે કે તે પાળવું લગભગ બધા ભૂલી જાય છે. જેમ દરેક ઇંદ્રિનો સંયમ રાખો તેમ તે કબજામાં રહી શકે છે. જેમ તેને તાબે થાઓ તેમ ગુલામ બનાવી અધમ દશાને પહોચાડે છે. આ હકીકત જાણ્યા છતાં મોહમાં બધા ઢરડાય છે એજ મોહમલ્લની અથાગ શક્તિનો પુરાવો છે.

૧૧ શુદ્ધ હવા, પુરતી હવા, સ્વચ્છ પુષ્કળ પાણી, પુરતી કસરત, વ્યસનથી દૂર, મગજની શાંત સ્થિતિ, કામમાં રોકાયલા રહેવું—સંતોષ, નિર્લોભતા, અક્રોધ, નીતિ વગેરે સદ્‌ગુણોનું સેવન, ખોરાક પોષાકની પુરી સંભાળ, નિયમસર શાંત નિદ્રા, બ્રહ્મચર્ય, સુંદર રહેઠાણ, સારૂં વાંચન—શ્રવણ—મનન, લોકસેવા, દયા, પરોપકાર તરફ પુરતું વલણ એ બધાં સીધી તથા આડકતરી રીતે વૃદ્ધાવસ્થા અટકાવવા અને શાંતિથી જીવન પૂર્ણ કરવા સહાયભૂત થાય છે.

પ્રકરણ ૭ મું

વૃદ્ધત્વ અટકાવવાનાં સૂત્રો

૧. મનમાંથી "હું ઘરડો થતો જાઉં છું" એ માન્યતા—બીક કહાઢી નાંખો; આશાવાદી રહો.

૨. શુદ્ધ. પુષ્કળ પાણી થોડું થોડું માફક આવે તેટલું પીઓ. જમવા દરમીઆન જેમ ન પીઓ તેમ જમ્યા બાદ દોઢ બે

કલાક પછી જ, અને ભારે જમણુ હોય તો ત્રણુ કલાક પછી જ પાણી પીઓ.

૩. ગુસ્સે કદી ન થાઓ. ગુસ્સો ગુસ્સે થનારનું જ લોહી બાળી ચુસે છે.

૪. ચિન્તાથી મુક્ત રહો.

૫. લોભી ન થાઓ, પણુ કસકસર જરૂર કરો.

૬. મિતાહારી થાઓ.

૭. સારૂં વાંચન રાખો.

૮. હસમુખા રહો.

૯. નાની ઉમ્મરમાં કસરત પુરી લ્યો. મોટી ઉમ્મરે પુરતું ફરવા જાઓ.

૧૦. નાની ઉમ્મરમાંથી વૃદ્ધાવસ્થા માટે કમાણીમાંથી થોડો ભાગ પણુ બચાવતા રહો.

૧૧. નાની ઉમ્મરથી પરવડતી રકમનો જીંદગીનો વીમો ઉતરાવી રાખો, તે એવી સરતે કે પચ્ચાસ પંચાવને રકમ તમને મળે, જેના વ્યાજમાંથી વૃદ્ધાવસ્થામાં ગુજરાન માટે સ્વતંત્રતા અથવા ઓછી પરતંત્રતા રહે.

૧૨. શરીરને સ્થૂળ, જાડું થતાં અટકાવો.

૧૩. શરીર, મનને વાપરો. કટાવા ન દો. પરવડતાં કામમાં જેમ રોકાએલા રહો તેમ વધારે પડતું કામ ન કરો.

૧૪. હમેશાં આનંદી અને સંતોષી બનો.

૧૫. પરોપકારી કાર્યમાં બનતો ભાગ હોંશથી લ્યો.

૧૬. પ્રભુથી ડરતા રહો અને અંતરાત્માને આધીન રહો.

પ્રકરણ ૮ મું

શરીર વૃદ્ધ છતાં પુરૂં તંદુરસ્ત રહેવા પ્રતિજ્ઞા

દરેક સ્ત્રી–પુરૂષ વૃદ્ધ થતાં નીચેની પ્રતિજ્ઞા લઇ તે પાળશે તો જરૂર પુરી તંદુરસ્તી ભોગવશે.

૧. હું ભુખથી હમેશાં ઓછું ખાઇશ. ભાણેથી જરા ભૂખ્યો ઉઠીશ.

૨. હું પુષ્કળ શુદ્ધ પાણી દરરોજ થોડે થોડે અંતરે પીશ. જમતાં દરમીઆન કદી પણ નહિ પીઉં. જમ્યા બાદ દોઢ કે બે કલાક બાદ પીશ, અને જ્યારે ઘીવાળું ભારે જમણ જમીશ ત્યારે ત્રણ કલાક પહેલાં અને દુધનું જમણ દુધપાક, બાસુદી જમ્યો હોઇશ ત્યારે તો ચાર કલાક પહેલાં પાણીની તરસ લાગશે તો પણ નહિ પીઉં, તેટલા કલાક પછી જ પીશ.

૩. હું નિયમસર લગભગ પાંચ માઇલ ઝડપથી સીધો ટટાર શાંત મનથી, જ્યાં ખુલ્લી હવા મળે ત્યાં, વસ્તીથી દૂર, ફરવા જઇશ.

૪. હું શાન્તિથી આઠ કલાક એકલા ખુલ્લી હવા પુષ્કળ આવે તેવા ઓરડામાં, બારીઓ ખુલ્લી રાખી, નિદ્રા શાન્તિથી લઇશ. સુતી વખતે દીવો મારા ઓરડામાં હરગીજ નહિ રાખું.

૫. હું સ્વચ્છ પાણીથી ચોળી સાફ એક વાર દરરોજ–સીઝશે ત્યાં સુધી ઠંડા પાણીથી અને તે માફક નહિ આવે તો સ્હેજ ગરમ પાણીથી–નાહીશ.

૬. હું નિયમસર ધાર્મિક, નૈતિક, સારા શ્રવણ કે વાંચનમાં થોડો વખત રોકાયેલો રહીશ.

૭. હું વર્તન નીતિમય, સદ્‌ગુણયુક્ત, વિવેકવાળું રાખીશ.

૮. હું ગુસ્સો, કંકાસ, અદેખાઇ, લોભ, કામથી દૂર રહીશ.

૯. હું બ્રહ્મચર્યનું સેવન કરીશ. (૪૫ વર્ષ પછી સ્ત્રી હોય તો, ૫૫ વર્ષ પછી પુરૂષ હોય તો) સતત બ્રહ્મચર્ય પાળીશ.

૧૦. હું થોડો વખત નિર્દોષ ગમત આનંદમાં ગાળીશ.

૧૧. હું કંઇક પણ પરવડતા કામમાં રોકાયેલો રહીશ.

૧૨. હું પ્રભુભકિત નિયમસર ચોવીશ કલાકમાં બે ઘડી–પોણો કલાક–સવારમાં સૂર્યોદય અગાઉ કરીને પછી બીજી પ્રવૃત્તિમાં જોડાઇશ. સવારે નહિ બને તો રાતે સુતા સુધી અવશ્ય પ્રભુભકિત કરીશ.

૧૩. હું પ્રાણાયામ, દંડ તેવી બીજી કસરત જરૂર નિયમસર નિયમિત વખતે દરરોજ કરતો રહીશ.

૧૪. શરીર બગડવા પ્રસંગ જવલે જ બને, પણ કદાચ બને તો હું તેનું કારણ શોધી દૂર કરવા યત્ન કરીશ. તુરત દવા નહિ લઉં; માંદો પડીશ તો શરમીંદો જરૂર થઇશ.

૧૫. હું નિર્લેપ નિરાસક્ત રહેતાં શીખીશ.

૧૬. હું દુનિયાનાં, દેશનાં, જ્ઞાતિનાં, કુટુમ્બનાં દરેક કાર્યમાં બનતો ભાગ લઇશ.

૧૭. સુખ દુઃખના પ્રસંગો આવે તે સહન કરીશ, પણ તેની મન ઉપર કાયમની અસર થવા નહી દઉં. જળમાં જેમ કમળ રહે છે તેમ અલિપ્ત ભીંજાયા વગર રહીશ.

૧૮. ઝાડા, પિશાબની હાજતને રોકીશ નહીં.

વાંચનાર! તમોને નથી લાગતું કે આ પુસ્તક વાંચી જો તે પ્રમાણે પ્રમાણિકપણે વર્ત્તન થાય અને આ પ્રમાણે પ્રતિજ્ઞા લઇ તે પળાય તો આયુષ્ય હોય તેટલો વખત પુરી તંદુરસ્તી, સુખ અને આનંદી જીવન ગાળવાનું સંભવિત છે?

પ્રકરણ ૯ મું

છેવટના બે બોલ

પુસ્તક વાંચવાથી જણાયું હશે કે મોટી ઉમર થવા છતાં શરીરને જીર્ણ ન થવા દેવા માટે એવી કોઇપણ જડીબુટ્ટી નથી કે જેનું સેવન કરવાથી આપોઆપ વગર મહેનતે તમારૂં ધારેલું ફળ તમે મેળવી શકો. અલબત્ત, જડીબુટ્ટી તો નથી જ; પણ આ પુસ્તકે તમને એટલું તો બતાવેલું જ છે કે શરીરને જીર્ણ ન થવા દેવું. આયુષ્ય લગભગ પુરૂં થતાં સુધી–મરણ સુધી–આત્મા દેહથી વિમુક્ત થતાં સુધી–ટકાવી રાખવું, એ તમારા પોતાના જ હાથમાં છે. શરીરને તેવું ને તેવું મજબૂત–સાબૂત રાખવું એ તમારાથી બની શકે તેમ છે–તે કામ તમારા હાથમાં જ છે. નિશ્ચય કરો–વર્તન કરો–તો તમારૂં ધાર્યું અવશ્ય મેળવી શકશો.

પુસ્તકમાં જણાવેલી તંદુરસ્તી સંબંધની બધી જાતની સંભાળ લેવાય, જેવી કે (૧) ખોરાક, પાણી અને હવા શુદ્ધ અને પુષ્કળ, યોગ્ય પ્રમાણમાં, યોગ્ય અવસરે લેવાય, (૨) કસરત ખાસ પાછલી ઉમ્મરમાં, અને સમજુ થઇએ ત્યારથી પ્રાણાયામ અને નિયમસર બધીજ રૂતુમાં નિયમિત કમતીમાં કમતી ચાર પાંચ માઇલ પગે ચાલી ફરવા જવાય, (૩) શાન્તિ, બ્રહ્મચર્ય, નીતિ, સત્યતા. સરલતા, ક્ષમા, પરોપકાર, પ્રમાણિકપણું, દયા, પરવડતાં–સીજતાં કામમાં રોકાણ, સારાં જ્ઞાનવાળાં પુસ્તકનું અધ્યયન, મનન વગેરે કાળજી-પૂર્વક કરાય, (૪) આનંદ, બચ્ચાં સાથે નિર્દોષ ગમત, કુદરત કે પ્રભુ કે કર્મના ફળમાં દૃઢ આસ્થાભર્યું શ્રદ્ધાપૂર્ણ જીવન ગળાય, (૫) વ્યસન માત્રથી દૂર રહી સદ્‌ગુણશાળી જીવન ગળાય, તો આપોઆપ જીવનશકિત લાંબી ટકે એ નિઃસંશય છે.

અને તેથી ઊલટું આળસ, અકાન્તીઆપણું, કુટુમ્બ-કલેશ, વ્યસન, લોભ, મોહ, કામ, ક્રોધ, અદેખાઇ, અભિમાન, દંભ વગેરે અનીતિના અવગુણોમાં ફસાઇએ તો એથી રોગ થઇ બીજાં કષ્ટ વેઠી આપોઆપ જીવનશકિત હરાય છે, એ પણ તેટલું જ નિઃસંશય છે

"અંતિમ ઇચ્છા"

જેમ જન્મ છે તેમ મરણ પણ અનિવાર્ય છે. પણ જેમ પુરી તંદુરસ્તીવાળી બાઇઓને બચ્ચું જન્મતી વખતે જરાય પીડા કે દુઃખ થતું નથી, એટલું જ નહિ પણ કેટલીક ખેતરમાં કામ કરતી હોય ત્યાં બચ્ચાંને જન્મ આપી જન્મેલાં બચ્ચાંને લઇ સુખથી ઘેર ચાલી આવે છે, કેટલીએકને નિદ્રામાં જ બચ્ચું જન્મે છે, કેટલાંએકને ઝાડાની શંકા જેવું થાય ને પાયખાનામાં જ બચ્ચાં વગર ખબર પડે જ જન્મે છે, તેમ મરણ પણ, પુરા તંદુરસ્ત વૃદ્ધ પુરૂપ સ્ત્રીને, દીવામાં દીવેલ ખલાસ થઇ ઝાંખો પડી જેમ ગુલ થાય છે, તેમ જીવનશકિત ધીમે ધીમે આપો-આપ હરાઇ જઇ બોલતાં ચાલતાં કંઇપણ દુઃખ, અરે મરનારને મરણનું ભાન થયા શીવાય પણ મરણ આવે છે, અને તેવાં મરણ થએલાં તમે પોતે જોએલાં હશે, કદાચ જોએલ નહિ હોય તો સાંભળેલ તો જરૂર હશે; આ પુસ્તક વાંચી અમલમાં મુકનારને તેવી રીતે જીંદગી સુખી, સંતોષી, શરીર મજબુત અને મરણ સરળતાથી થાય તો આ પુસ્તકનો હેતુ આબાદ જળવાયો ગણાશે.

હે કુદરત! પૃથ્વી માતા ! હે જગત્ જનની ! જે રીતે તારા જ પેટમાંથી હું અણધાર્યો આવ્યો છું તેવો જ તેરી જ માયાથી કૃપાથી મને પાછો તારામાંજ સમાવ. મારી ભૂલો માફ કર. મારો ઉપયોગ હવે સંસારમાં નથી, એમ જયારે જણાય ત્યારે મને બેલાશક કાયમનું સુખ મેળવવા તારા ખોળામાં જ બોલાવી લે. એ મારી અને જગત્ આખાની અંતિમ ઇચ્છા છે. તે તું જ પુરી કર. એ અંતિમ પ્રાર્થના કરી વિરમું છું.

શાન્તિ: શાન્તિ: શાન્તિ:

પરિશિષ્ટ નં. ૧

સાધારણ રીતે મરણ થવાની રીતો;
મરણ ત્રણ રીતથી થાય છે.

મરણ થવાની રીતો

૧. અંતઃકરણ બંધ થવાથી. ૨. બેશુદ્ધ થવાથી. ૩. શ્વાસ બંધ થવાથી. દરેક મરણ અંતઃકરણ બંધ થયા વગર કે શ્વાસ બંધ થયા વગર કે બેશુદ્ધિ થયા વગર થતુંજ નથી. પણ આ ત્રણ જુદી જુદી રીતો બતાવવાનું કારણ એ છે કે એ ત્રણેમાં પ્રથમ એક વધારે અગત્યનો ભાગ બજાવે છે–તેનાં ચિહ્નો પ્રથમ બતાવે છે, એટલે મરણનું પ્રાથમિક કારણ તેનાં પ્રથમ નબળા કે અશક્તપણાથી જણાય છે.

અંતઃકરણનું કામ અંતઃકરણ (Heart) કરે છે. જ્યારે શ્વાસનું કામ ફેફસાં, અને મગજ, શુદ્ધિનું કાર્ય કરે છે. એટલે તે કાર્યના તે અવયવના નામથી મરણની રીતોનું વર્ણન કરવું અને સમજવું સહેલ થશે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ત્રણેનાં કાર્ય બંધ થયા અગાઉ મરણ થતુંજ નથી; પણ પ્રથમ કેનો ભાગ વધારે છે, અને કેનાં ચિહ્ન ધ્યાન ખેંચે છે એટલોજ માત્ર ફેરફાર છે.

૧. અંતઃકરણથી મરણ થવાની રીત (Syncope) બે કારણથી થાય છે.

અંતઃકરણથી મરણ થવાની રીત. (Syncope)

ક. અચાનક અંતઃકરણ ચાલતું બંધ થઈ જાય છે જેનું કારણ હોયજ, પણ તે આપણે સમજી શકયા નથી. એટલે બંધ થયું ને મરણ થયું એટલુંજ જાણીએ

છીએ. ટુંકામાં જાડી રીતે આયુષ્ય આવી રહ્યું એમજ માની અત્યારે તેા સંતેાષ પકડવેા પડે છે.

ख. અંતઃકરણુના સ્નાયુ ધીમે ધીમે ઘસાવાથી, તેના ઉપર ચરબીનું પડ જામી જવાથી, તેમના એક ભાગમાંથી બીજા ભાગમાં લોહી જવાના રસ્તાના "વ્હાલ્વ્ઝ" (બીજે રસ્તે લેાહી ન જતાં રસ્તા તરફ જવા દેવા ખુલે અને તેથી ઉલટે રસ્તે જતાં અટકાવવા જે પડદા છે તેને Valves કહે છે.) તેના અમુક રેાગેાથી ઘણે ભાગે ધીમે ધીમે મરણ થાય છે, તે ટુંકામાં અંતઃકરણુના રેાગથી મરણ થયું એમ ગણાય છે.

ग. અંતઃકરણુમાં લેાહી કમી થવાથી બગડેલાં લોહીથી પણ ધીમે ધીમે અરે બે ત્રણ અઠવાડીએ ઘસાઇ મરણ થાય છે. બહુ નબળાઇથી આ રીતથી વખતે અચાનક મોત પણ થાય છે.

घ. અચાનક સારેા માઠેા બનાવ થતાં તેથી સારી અથવા વધારે પડતી લાગણી થવાથી અંતઃકરણ ફુલી તુટવાથી; અથવા લોહી ઉડી જઇ અથવા વધારે પડતું લોહી જખમ વગેરેમાંથી વહેવાથી એકદમ બહુ અસરથી પણ વખતે મરણ થાય છે.

ङ. વીજળી પડવાથી, મેાટેા ભાગ ચામડીનેા બળવાથી, કેાઇ અકસ્માતથી પણ અંતઃકરણથી મરણ થાય છે.

આ બધી રીતેામાં શ્વાસ પણ તુરત બંધ થઇ જાય છે. શુદ્ધિ પણ તુરત જાય છે; તફાવત માત્ર એટલો કે પ્રથમ ધ્યાન અંતઃકરણુની અસરથી ખેંચાય છે. અને મરણ પણ તેનાથી થાય અથવા થવા આવે એટલે આપેાઆપ શ્વાસ અને શુદ્ધિ જાય છે.

આમાંથી બરાબર ચેતાય, ચાંપતા ઉપાયેા લેવાય, તેા મરણ વખતે અટકાવી શકાય છે. અથવા જરા લંબાવાય

અંતઃકરણુથી થતાં છે. આ રીતથી મરણનાં ચિહ્નો સાધારણ રીતે

મરણનાં સાધારણ ચિહ્નો. નીચેનાં હોય છે. ચહેરાની ફીકાશ. (લોહી ઉડી જવાથી ધોળું થઈ જવું તે, શરીર. એકદમ ઠંડુ પડી જવું, નખ—આંગળી કાળાશ પડતાં થઇ જાય, વખતે ચહેરો પણ કાળાશ મારે, નાડી ન જણાય અથવા બહુજ પાતળી, ધીમી ધીમી માંડ ખબર પડે તેવી, ચાલે, અથવા તેથી ઊલટી બહુ ઊતાવળી, ન ગણી શકાય તેવી, શકિત વગરની, જરા ભાર વગર આંગળી અડતાંજ બંધ પડી જાય તેવી નાડીનું થઇ જવું; આટલું જણાયા પછી શ્વાસની ગતિમાં બહુજ ફેર ધીમો બહુ ઊતાવળો અથવા ડચકાં લેતો હોય તેવો અટકતો શ્વાસ લેવાય. તદ્દન બેશુદ્ધિ થવી અને વખતે ખેંચતાણ પણ થઇ આવે.

અંતઃકરણ એકદમ બંધ થઇ મરણ થવામાં આ ચિહ્નો જોવા જાણવા તક આવતીજ નથી. બધું એકીહારે બંધ થઇ જાય છે.

સાધારણ રીતે હર મરણ વખતે ૧૫૦–૧૬૦ અથવા વખતે તેથી વધારે નાડીના ધબકારા નબળા જણાય તે ગણાતા પણ નથી; પછી ભાગ્યેજ દરદી બચે છે—જો કે અપવાદ ન હોય તેવું તો નજ કહી શકાય.

૨. બેશુદ્ધિ પ્રથમ થઇ મરણ થાય તે રીત (Coma)

બેશુદ્ધિથી મરણ થવાની રીત (Coma)

क. મગજમાં પુરૂં લોહી ન પહોચવાથી બેશુદ્ધિ પ્રથમ થઇ; જેમ કે મગજને જે નળીઓ વડે લોહી પુરૂં પડાય છે તેમાં કંઇ ખરાબો ભરાઇ લોહી મગજને પહોંચતું અટકવાથી.

ख. ઝેર જેવી વસ્તુ લોહીમાં જઈ મગજ ઉપર અસર કરવાથી.

ग. ખોપરીનું હાડકું કોઇ પણ ઇજાથી ભાંગી જઇ તેનો કટકો મગજ ઊપર દબાણ કરવાથી અથવા મગજમાં કોઇ ગુમડું કે ગાંઠ થવાથી કે અમુક ભાગ વધી મગજ ઉપર દબાણ થવાથી.

આવાં કારણોથી પ્રથમ બેશુદ્ધિ થઇ, પછી શ્વાસ બંધ થઈ, અંતઃકરણ બંધ થઇ, મરણ થાય છે. તંદ્રા, ઘોર નિદ્રામાં પડયો હોય તેવો દેખાવ, શરૂઆતમાં જરા મોટેથી અવાજ કરતાં જરા જાગૃત થઇ જવાબ આપી પાછો ઘેનમાં તંદ્રામાં ખેંચાય; બહુ લાંબો વખત થયા પછી તો ગમે તેટલું જોસથી બોલાવો, હલાવો, તો પણ બેશુદ્ધજ રહે. શ્વાસ મુશ્કેલીથી ધીમો ધીમો લેવા મહેનત પડતી હોય તેવી રીતે લે, નાડી પણ તેવીજ ધીમી, પણ જો કે જોસવાળી, પણ મહેનતથી લેવાતી હોય એમ, ધીમે ધીમે અટકતી અટકતી ચાલે.

બેશુદ્ધિથી થતાં મરણનાં ચિહ્નો

આ રીતમાં શ્વાસની મુશ્કેલી અગાઉ મગજની બેશુદ્ધિ પ્રથમ જણાય; પછી તો શ્વાસની મુશ્કેલી, ને છેવટ અંતઃકરણ બંધ પડયા વગર રહે જ નહિ. એકલી બેશુદ્ધિથી મરણ થતાં બહુ વાર લાંબા દિવસ પણ લાગે છે, જો કે સાધારણ રીતે બે ત્રણ રોજમાં અંત આવે છે.

૩. શ્વાસની મુશ્કેલી–જેને આપણા લોકો "શ્વાસ થઇ ચુકયો છે" એમ કહે છે તે શ્વાસની મુશ્કેલીની મરણ થાય છે.

ફેફસાંથી અથવા શ્વાસથી મરણ થવાની રીત (Asphyxia)

क. ફેફસાંના અમુક રોગોમાં થાક લાગવાથી શ્વાસ ન લેવાય તેથી બંધ થાય છે. અથવા શ્વાસ લેનારા સ્નાયુઓ કામ કરતાં અટકે છે, બોટા પડી જાય છે. (Paralysis) તેથી શ્વાસ બંધ થાય છે. ધનુર્વાયુ કે ખેંચ જેવામાં એકદમ શ્વાસ રૂંધાઇ બંધ થાય છે શ્વાસની નળી ઉપર દબાણ થવાથી, જેમ ગળે ચીપ દેવાથી કે ફાંસી વખતે કે આપઘાત વખતે દોરડા- વડે શ્વાસ રૂંધી મરણ થાય છે, તેમ છાતીમાં શ્વાસ ન જવાથી

મરણ થાય છે. ડુબવાથી પાણી છાતીમાં ભરાઇ શ્વાસ ન લઇ શકવાથી પણ મરણ આ કારણથી થાય છે.

ख. શ્વાસ બીજી રીતે બંધ થવામાં ફેફસામાં કોઇ રોગને લઇને પાણી ભરાય તેથી, હવા ન જઇ શકે તેથી અથવા જ્ઞાનતંતુ જે શ્વાસ લેવા દેખરેખ રાખે છે, (Pneumogastric nerve) તે કોઇપણ વખતે કપાવાથી કે તેના બીજા રોગથી પણ શ્વાસ બંધ પડે છે.

ग. પુરતી ચોખ્ખી હવા-પ્રાણવાયુ ન મળવાથી જેમ ઓરડામાં બારી બારણાં બંધ રાખી સગડી રાખી સુતા હોઇએ તેથી સઘડી બળવાથી પ્રાયવાયુ હરાઇ કારબોનિક એસિડ ગ્યેસ (carbonic gas) ઓરડામાં ભરાઇ પ્રાણવાયુનો નાશ થઇ શ્વાસમાં ઝેર ફેલાવે છે; તેથી પ્રાણવાયુની ખોટે મરણ થાય છે. આ ઉપરથી સમજી રાખવાનું છે કે બહુ ટાઢ હોય અને ઠંડ દૂર કરવી હોય અને સુવાના ઓરડામાં સગડી રાખ્યા વગર ન જ પરવડે તેમ હોય તો હવા આવવા જવા બારીઓ ખુલ્લી રાખવી જ જોઇએ, તેમ સગડી ખાટલા પથારીથી સારી પેઠે દૂર રાખવી કે પવનથી તણખા ઉડી આગ ન લાગે.

घ. ફેફસાંના રોગ ક્ષય વગેરેથી શ્વાસ પુરો લેવાતો નથી; અંદરના ભાગ સડેલા હોઇ પુરતી સ્વચ્છ હવા માટે જગ્યા નથી, એટલું જ નહિ પણ પરૂ, બગડેલું લોહી, જામેલા બળખા, એકઠું થએલું પ્રવાહી, બધાં શ્વાસ ન લેવામાં નડતર કરે છે, તેથી પણ મરણ થાય છે. ગળાં અથવા છાતીમાં અમુક ચીજ ગળાઇ શ્વાસ રૂંધાવાથી અથવા બળખા ભરાવાથી પણ હવા બંધ થવાથી મરણ થાય છે.

આ રીતથી મરણ થાય તેમાં શ્વાસની મુશ્કેલી પહેલી થાય છે. પણ શુદ્ધિ તો લાંબો વખત રહે છે અને વખતે છેલ્લો

શ્વાસ લેતી વખત સુધી પણ દરદી શુદ્ધિમાં ઘણીવાર રહે છે ને વખતે બોલી પણ શકે છે, પણ તેવા અપવાદમાં જ હોય છે.

શ્વાસની સંખ્યા જ્યારે મીનીટમાં ૬૫–૭૦ થી વધારે થાય છે ત્યારે દરદી ભાગ્યે જ બચે છે; પણ દમ કે તેવા રોગમાં તેમ થઇ શકે છે. લગભગ મરણ વખતે આ જોવાનું છે, તેથી ઉલટું શ્વાસ ધીમા પડી દરેક લેવાય તે પણ તેટલું જ જોખમવાળું છે.

મરણ થતી વખતે છેવટનાં ચિહ્નો

બહુ માંદો માણસ જ્યારે મરણપથારી ઉપર હોય ત્યારે નીચલી નિશાનીઓ ઉપયોગી થઇ પડે છે. જો કે ખરી રીતે કઇ ઘડીયે અને કેવી રીતે મરણ થશે તે તો કુદરત કે પરમાત્મા જ જાણે છે. માત્ર અનુમાન કરવા સહાયભૂત થાય માટે જણાવું છું. નીચેનાં બધાં કારણો દરેક મરણમાં થાય તેવું નથી, પણ તેમાંનાં ઘણાંખરાં થાય છે. બધાં જાણી રાખ્યાં હોય તો ઉપયોગી થઇ પડે તે જ જણાવવાનો હેતુ છે.

૧. નાડી ધબકારા ૧૫૦ ઉપર, ન જણાય તેવા, નાડી દોડતી હોય તેવા, પાતળા અથવા બહુ જ થોડા, અને આંગળીથી ન જણાય તેવા; અંતઃકરણના અવાજો પણ નાડી જેવા થાય.

૨. શ્વાસ ૬૫–૬૭ થી એક મીનીટમાં વધારે. છાતીમાં કફ હોય તો ઘરડકા જેવો બોલનો અવાજ. છેલ્લી વખતે વચ્ચે ધીમા પડતા હેડકી પણ નાની ધીમી આવે, નિસાસા નાંખ્યા કરે અથવા બહુ ધીમો શ્વાસ સમજાતો હોય તેવો થોડો માંડમાંડ લાંબે અંતરે દેખાય તેવો થાકલા લેતો ચાલે.

૩. પીશાબ, ઝાડો, પોતાની મેળે વગર ખબર પડે પથારીમાં થઇ જાય.

૪. શરીર હાથ કોણી સુધી કાંડાથી શરૂ થઇ, પગ ગોઠણ સુધી તદ્દન ઠંડા પડી જાય, હલાવવા ચલાવવાની શક્તિ બંધ પડી જાય, નખ કાળા થાય; વખતે આંગળીઓ પણ કાળી પડતી–શ્યામ થતી નજરે આવે

૫. આંખ અરધી ખુલ્લી રહેવા માડે, મટકાં મારવાં બંધ જ થાય અથવા લાંબે અંતરે માંડ મારે.

૬. ચ્હેરો પણ લીલાશવાળી કાળાશ પડતો અથવા તદ્દન ફીક્કો, લુખ્ખો, બિહામણો થઇ જાય.

૭. બેશુદ્ધિ ઘણે ભાગે થઇ જાય.

૮. દરદ સમાઇ જાય. એટલે દરદી જે દરદની પીડાથી રાડો પાડતો હોય તે બધું તેને જણાતું બંધ થાય અને ઊલટો એમ જણાવે (પુછતાં) કે હવે તદ્દન સારૂં છે. માત્ર શ્વાસમાં મુશ્કેલી છે, બોલવામાં મુશ્કેલી છે. ભુખ નથી. નિંદ્રા નથી. પણ મને શાન્તિ જણાય છે. આમ દરદી જણાવે ત્યારે જણાય કે હવે મરણ તદ્દન નજીક છે. આવું બધામાં નથી બનતું પણ કેટલાએકમાં અંત, વખતે જોવામાં આવે છે. મરણ વખતે આ પ્રમાણે ભુલાવામાં નાખવાની રીતિ એ પ્રભુ કે કુદરતની મોટામાં મોટી કૃપા છે. જેથી તેવાઓનું શાન્તિથી મરણ થાય છે.

૯. લાગણી ઓછી થાય એટલે ચહેરા ઊપર માખીઓ બેસે તેની અસર થતી ન હોવાથી ઊડાવવા તો મહેનત કે તજવીજ દરદી નથી કરતો પણ ચહેરો પણ કરડથી સંકોચાતો નથી.

૧૦. વખતે જોસથી ખેંચતાણ મરણ ટાણે આવી મરણ એકદમ થાય છે.

૧૧. ખભા ઊલળે, માથું શ્વાસમાં ખેંચાય, તે ઊભો શ્વાસ થયો કહેવાય છે. તે પછી સાધારણ રીતે ત્રણ કલાક દરદી ભાગ્યે જ જીવે છે.

૧૨. મગજની બેશુદ્ધિથી મરણ થાય, ને છાતીનો રોગ ન હોય તો દરદી બેશુદ્ધિમાં શ્વાસ લેતો લાંબો વખત-વખતે અઠવાડી-યાથી પણ લાંબો વખત કહાઢે છે.

બીજા બહારના સંજોગો

બીલાડીને માણસનું મરણ થયા અગાઉ લગભગ મરણ વખતે મરનારના શરીરમાં ધીમો સડો શરૂ થતો હોવાથી તેની ગંધ આવતાં ઘરમાં દરદીની આસપાસ અથવા તે ઓરડામાં વારંવાર આંટા મારે છે. તેવે વખતે બીલાડીની વખતોવખતની હાજરી એમ સૂચવે છે કે દરદીનું મરણ નજીક છે.

મોટી ઉમ્મરે કુદરતી રીતે મરણ થાય, તેનો ક્રમ નીચે મુજબ જણાય છે.

૧. શરીર બહુ જીર્ણ થઇ જાય છે; ઉતાવળે ચાલવું બંધ પડે છે; ધીમે ધીમે ચાલતાં વખતે પડી પણ જવાય છે.

૨. પછી ભાગ્યેજ પગલાં ભરાય છે.

૩. ઉભું રહેવા મુશ્કેલી પડે છે.

૪. બહુ બેસી ન શકાય.

૫. સુતું જ રહેવાય.

૬. લાંબા પગ ન રાખી શકાય, પણ ટુંટીયાં (પેટમાં ગોઠણ દાબી) વાળી પડી રહેવાય.

૭. નિદ્રા તો કમી ઘણા વખતથી થવા લાગી હોય.

૮. શરીર ઠંડું, હાથ પગ તો લાંબા વખતથી ઠંડા જ રહેતા હોય.

૯. ખાવા પીવાનું પોષણ લેવાતું બંધ થાય.

૧૦. બોલવું પણ ન ગમે, શાન્ત પડી રહેવાય.

૧૧. ઘણીવાર ચત્તુંજ પડી રહેવાય છે; કોઇક વાર પડખાં ભર જ રહી મરણ થાય છે.

૧૨. શ્વાસ ધીમા પડી શમી જઇ અચાનક બંધ પડે.

ટુંકામાં જન્મથી બચ્ચાંની સ્થિતિનો બધો ઊલટો ક્રમ થાય.

મરણની છેલ્લી નિશાની

ઘણે ભાગે ત્રણ ડચકાં ધીમે ધીમે, થોડે થોડે અંતરે, એકએક થઇ આવે છે ને છેલ્લે ત્રીજે ડચકે શ્વાસ છેલ્લો બહાર નીકળી પ્રાણ જાય છે; ત્યારે મોઢું ખુલ્લું થઇ જાય છે. એટલે હિંદુઓની ઊંચી કોમમાં છાણે નાખ્યા અગાઉ મરણ થાય તો અવગતિ થાય એવો વહેમ છે. તે વહેમ ન છોડી શકાય તો પહેલા ડચકાંની રાહ જોઇ પહેલું ડચકું આવ્યા પછી જ છાણે લે તો જરૂર તેની માન્યતા કે વહેમ પણ સચવાય અને દરદીને ઘણીવાર છાણે રહેવું ન પડે, ઘણીવાર ભાન હોય છતાં છાણે નાંખી બહુ વાર થાય એટલે વળી પથારીએ લેવો ને વળી છાણે લેવો–એવું અમાનુષી વર્ત્તન થાય છે તે અટકે. જો કે હવે તો તેવું ભાગ્યેજ બને છે; પણ ધર્મ ઘેલાઓમાં તેમ તદન બનતું નથી તેમ નથી.

જાહેરખબર

ડાકતર રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆકૃત

પુસ્તકો

મળવાનું ઠેકાણું—કર્તા પાસેથી, **માંગરોળ** (કાઠીઆવાડ)

નંબર	નામ	ઉપયોગ	કિંમત;	બુક પોસ્ટ
૧	વગર દોકડાનો વૈદ	સર્વને ઉપયોગી	૨—૦—૦	૦—૫—૦
૨	વહુને શિખામણ	સ્ત્રીઓને ખાસ ઉપયોગી	૧—૦—૦	૦—૩—૦
૩	સુખમય—જીંદગી	પુરૂષ—સ્ત્રી બન્નેને ઉપયોગી	૧—૦—૦	૦—૧—૦
૪	દીર્ઘાયુ શી રીતે થવાય? (બોર્ડ ઉપર)	સર્વને—ખાસ બચ્ચાંને ઉપયોગી	૦—૮—૦	૦—૧—૬
૫	મરકીની ટુંક હકીકત.	મરકી અટકાવવા અને તેથી બચવા ઉપયોગી.	૦—૨—૦	૦—૦-૬
૬	વૃદ્ધાવસ્થામાં તંદુરસ્તીઃ મોટી ઉંમરે શરીર વૃદ્ધ છતાં પુરી તંદુરસ્તી કેમ સચવાય ?	આધેડ વય પછી સર્વને ઉપયોગી.	૧—૮—૦	૦—૩—૦

વી. પી. થી મંગાવનારને રજીસ્ટર ખરચ ફરજીઆત—બુક પોસ્ટ અને મનીઓર્ડર ઉપરાંત થાય છે.

ખાસ નોંધ

જાણીતા ગૃહસ્થોને, રાજ્યોને, લાઇબ્રેરી કે જાહેર સંસ્થાના સેક્રેટરી સાહેબોને, નિશાળના ઇન્સપેક્ટર કે હેડમાસ્તરોને કે દવાખાનાના દાક્તર કે વકીલ કે પ્રેક્ટીસ્નરોને ઉપરનામાંનાં પુસ્તકોમાંથી મંગાવે તે મારા ખરચે બુકપોસ્ટથી વાંચવા મોકલું છું. વાંચી પસંદ પડે તો કિંમત અને બુકપોસ્ટ ખરચ મને પહોંચાડે: પણ જો પસંદ ન પડે તો પંદર રોજની અંદર મને બુકપોસ્ટથી પહોંચાડે તો પાછું રાખી લઉં છું.

આ સગવડ રાખવા એક જ કારણ, કે વાંચ્યા વગર પુસ્તક ખરીદવાથી કેટલીક વાર ઠગાવું પડે છે તે જેમ અટકે તેમ યોગ્ય પુસ્તકને ઉત્તેજન અપાય.

માંગરોળ, (કાઠીઆવાડ) — રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆ
પ્રગટ–કર્તા

આત્માનુભવ સાથે ચેતવણી

॥ ॐ तत्सत्परमात्मने नम : ॥

જગત-ગુરૂ શંકરાચાર્યજીનું આત્મ-ષટ્ક

न मे रागद्वेषौ न मे लेाभमोहौ
मदेा नैव नैव मे मात्स्र्यभावः ।
न धर्मो न चार्थो न कामो न मोक्षः
सच्चिदानंदरुपः शिवोऽहं शिवोऽहम् ॥

મારામાં નથી રાગ દ્વેષ કે નથી લેાભ-મેાહ, તેમ મદ નથી કે નથી અદેખાઇ; તેમ ધર્મ અર્થ કામ કે મેાક્ષ કંઇ મારે નથી. હું તેા માત્ર શિવરૂપજ, એટલે સદાય સત ચિત્ આનંદરૂપ આત્મા જ છું.

न पुण्यं न पापं न सौख्यं न दुःखम्
न मंत्रेा न तिर्थं न वेदा न यज्ञाः
अहं भोजनं नैव नैव भोज्यं न भोक्ताः
सच्चिदानंदरुपः शिवोऽहं शिवोऽहम् ॥

હું નથી પુન્ય કે નથી પાપ, નથી મંત્ર, ન તિર્થ, ન વેદ કે ન યજ્ઞ. હું નથી ભેાજન કે ભેાગ કે ખાનાર-ભેાગવનાર; પણ હું તેા માત્ર શિવરૂપ, એટલે સદાય સત્ ચિત્ અને આનંદરૂપ આત્મા જ છું.

न मे मृत्युशंका न मे जातिभेदः
पिता नैव नैव माता न मे जन्मः ।

न बंधु न मित्र गुरुर्नैव शिष्यः
सच्चिदानंदरुपः शिवोऽहं शिवोऽहम् ॥

મને મરણની શંકા કે બીક નથી, તેમ જાતિભેદ નથી. જેમ પિતા નથી, માતા નથી, તેમ મારે જન્મ પણ નથી. નથી ભાઇ, મિત્ર, ગુરૂ કે શિષ્ય. હું તો શિવરૂપ છું, એટલે સત્ ચિત્ આનંદરૂપ આત્મા જ છું.

आशायां बध्यते लोकः कर्मणा परिबध्यते ।
आयुः क्षयं न जानाति तस्माद् जागृहि-जागृहि ॥

આશાથી જગત બંધાયેલું છે, કર્મથી વિશેષ બંધાય છે. આયુષ્ય કયારે ક્ષય થાય છે તે જણાતું નથી; માટે **જાગ્રત રહેા** **-જાગ્રત રહેા.**

जन्म दुःखं जरा दुःखं जाया दुःखं पुनः पुनः ।
अन्तकाले महादुःखं तस्माद् जागृहि-जागृहि ॥

જન્મ એ દુઃખ છે, જરા-વૃદ્ધાવસ્થા દુઃખ છે, જન્મોનું દુઃખ વારંવાર છે, અંતકાળે મહા દુઃખ છે; માટે **જાગ્રત રહેા-જાગ્રત રહેા.**

कामक्रोधौ लेाभमोहौ देहे तिष्ठन्ति तस्कराः ।
ज्ञानरत्न परीहाराय तस्माद् जागृहि-जागृहि ॥

કામ, ક્રોધ, લેાભ, મેાહ દેહને વિશે ચેારેા રહે છે અને તે જ્ઞાનરૂપી રત્નને હરી-લઇ જાય છે; તેટલા માટે **જાગ્રત રહેા-** **જાગ્રત રહેા.**

માંગરેાળ (કાઠીઆવાડ)
તા. ૧૨, જાનેવારી, ૧૯૩૦ } રવિશંકર ગણેશજી અંજારીઆ

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]